

مغامرات خارج الجسد

المؤلف : أ. و. وِلْيَمْ بُولْمَان

المترجم : مجموعة Epsilon

ملاحظة المترجم : يتناول هذا الكتاب رحلة استكشاف معمقة لظاهرة الخروج الواعي من الجسد وهي ظاهرة مثيرة للجدل في أوساط الوعي البشري والإدراك. يستهلُّ بولمان عمله بمحاولة إثبات أن هذه التجارب ليست مجرد هلوسات أو أحلام يقظة، بل هي حالة حقيقية وملموسة لانفصال الوعي. يستعرض المؤلف أدوات وتقنيات عملية تفصيلية، تهدف إلى مساعدة القارئ على خوض تجربة الإسقاط النجمي بنفسه، بدءاً من الاسترخاء العميق ووصولاً إلى مرحلة الاهتزازات الفاصلة. يصف بولمان الوجود في "الجسد الأثيري" ككائن خفيف الوزن ومتحرّر من قيود الزمان والمكان، قادراً على السفر عبر مسافات شاسعة. كما يتطرق إلى التساؤلات الفلسفية حول طبيعة الروح والوعي، ومصيرهما بعد الموت، مقدماً تصوراً لوجودنا يتجاوز حدود المادة. يُعزز الكتاب رسالته بأمثلة وقصص من تجارب شخصية خاضها المؤلف وآخرون، ليؤكد أن هذا الوجود الموازي حافل بالمغامرات الكونية والروحية. في الختام، يُشدد بولمان على أن الهدف الأسمى من هذه المغامرات هو التطور الروحي واكتساب الحكمة، وليس مجرد الاستكشاف الترفيهي.

الفهرس

مقدمة

منذ خمسمائة عام، وفي مسعى لاكتشاف أرض جديدة - أرض غامضة مختبئة خلف محيط لم يرسم على الخرائط ولم يُستكشف - عبرت قلة من المستكشفين الجريئين هذا المحيط. لقد رأى الكثيرون في هذه الرحلة إهداراً للوقت والمال؛ فالحضارة الحديثة كانت قد ازدهرت لقرون دون الحاجة إلى مثل هذا النوع من الاستكشاف.

لكن هذه القلة من المستكشفين، متحديةً كل الصعاب، شقت طريقها ببطء نحو المجهول، مدفوعةً برغبتها الملتهبة في الاكتشاف. لقد تركوا دفء وراحة الموقد المنزلي، وشرعوا في رحلة تتجاوز الآفاق المعروفة.

مواجهين مخاوفهم الخاصة وشكوك مجتمعهم على حد سواء، واصلوا طريقهم، ليبلغوا في النهاية هدف استكشافهم.

اليوم، نواجه النوع ذاته من الاستكشاف - محيطاً غير مستكشف من الطاقة، ينتظر أن يغزوه الأفراد الذين يتمتعون بالبصيرة والجرأة الكافية لتخطي حدود آفاقهم المادية. وكما في الماضي، يجب أن يكون المستكشف مزوداً بوازع داخلي وعزيمة للسفر خارج كل الحدود المعروفة للمجتمع والعلم. يجب أن يسافر بمفرده، بعيداً عن الحشود التي تتشبث بيأس بأمن اليابسة.

وكما في الماضي، يحرّك المستكشفين شيء واحد فقط: الحاجة إلى الاكتشاف بأنفسهم، لأن قبول أي شيء أقل من التجربة المباشرة يعني الاستسلام لمعتقدات وافتراضات أولئك المتمركزين في أمان الأرض.

اليوم، تتاح لكل واحد منا الفرصة للارتقاء فوق القيود المادية وأن يصبح مستكشفاً. هذه المغامرة العظيمة جاهزة، ومتاحة لكل واحد منا.

شكر وتقدير

أقدم خالص شكري للأشخاص الذين ساعدوا في ولادة هذا الكتاب. كايت تايسي، شكراً لك على قدراتك الاستثنائية في الحاسوب والنسخ، وعلى استجابتك السريعة والسهلة دائماً. لوريتا وجون دروري، إبداعكما في رسوم الحاسوب قد أحيا أفكاري. شكراً لويليام بيرشفيلد الذي خضع صبره للاختبار، ولكن ليس عبثاً، في ترجمة برامج الحاسوب. لوكيلي، نات سابل، لثقتك بإمكانيات هذا المشروع، شكراً لك. سول لويس، شكراً لك على دعوتي للمشاركة في جمعية ميشيغان الميتافيزيقية. شكراً لجيري كاسل على رؤاه وإدراكاته في التنويم المغناطيسي العلاجي. ديبي أرونسون، تعليقاتك على النص الأولي كانت ذات مغزى.

أود بشكل خاص أن أشكر العديد من المشاركين في ورش عملي ومحاضراتي، فمشاركتكم في تجاربكم الخاصة خارج الجسد أثبتت أنها لا تقدر بثمن. وعلاوة على ذلك، أشكر كيفن بنتلي على تعليقاته ومساعدته القيمة.

وشكر خاص لـ ميشيل غريفيث، التي ساعد حماسها وصداقتها هذا الكتاب على أن يخرج من الأعماق ويرى النور.

الجزء الأول استكشاف الغامض

الفصل الأول الرحلات الأولى

استكشاف الغامض

أجمل تجربة يمكن أن نحظى بها هي الخبرة الغامضة. إنها الشعور البدائي الذي يكمن في أساس الفن والعلم الأصيلين. من لا يعرفه ولا يستطيع أن يتساءل بعد الآن، ولا أن يعجب بعد الآن، هو تقريباً كالميت، ونظرته ضبابية.

كتب ألبرت آينشتاين هذه الكلمات منذ سنوات عديدة، وهي محفورة في وعيي إلى الأبد. قبل عشرين عاماً، كنت أؤمن إيماناً راسخاً بأن العالم المادي الذي نراه ونختبره هو الحقيقة الوحيدة. كنت أؤمن بما كانت تخبرني به عيناي - أن الحياة لا تعرف أسراراً خفية، بل مجرد أشكال لا حصر لها من الحياة، تولد وتموت.

الحقائق كانت واضحة: لم يكن هناك دليل على عوالم غير مادية أو على وجودنا بعد الموت. كنت أشك في ذكاء أي شخص، غبي بما يكفي لقبول مفاهيم غير منطقية مثل الجنة، والله، والخلود. في وعيي، كانت هذه مجرد حكايات خرافية، وُجدت لراحة الضعفاء والتلاعب بالجماهير.

كان فهم الحياة سهلاً: كان العالم يتكون من مادة صلبة وأشكال، وكانت أفكار الحياة بعد الموت والجنة مجرد محاولة بشرية واهية لخلق الأمل حيث لا أمل. كنت أمتلك المعرفة المتغطرسة لشخص يحكم على العالم بحواسه المادية فقط. كنت أدعم استنتاجاتي بالملاحظات الدؤوبة، والعلم والتكنولوجيا المتاحين. في النهاية، لو كان هناك أي شيء غامض، لكان العلم سيعرفه بالتأكيد.

استمرت معتقداتي الراسخة حول الواقع والحياة حتى يونيو عام 1972. خلال محادثة مع أحد الجيران، تحول حديثنا إلى إمكانية الحياة بعد الموت ووجود الجنة. بحرارة، واصلت عرض آرائي اللاأدرية، لكن، لدهشتي، لم يجادل جاري في استنتاجاتي: بدلاً من ذلك، روى تجربته التي حدثت قبل بضعة أسابيع. في إحدى الليالي، بمجرد أن غط في النوم، أدرك في حالة من الصدمة أنه يحلق فوق جسده. كان مستيقظاً وواعياً تماماً، فشعر بالخوف وسقط على الفور عائداً إلى جسده المادي. متحمساً، أخبرني أن الأمر لم يكن حلماً أو من نسج خياله، بل كانت تجربة واعية تماماً.

اهتممت بتجربته، فقررت التحقيق في هذه الظاهرة الغريبة. بعد بضعة أيام من البحث، اكتشفت تقارير عديدة عن تجارب خارج الجسد عبر التاريخ. وبعد بعض البحث، وجدت كتاباً حول هذا الموضوع، يصف كيفية تحفيز تجارب خارج الجسد. بدا الأمر برمته غريباً للغاية، فاعتبرت الكتاب نتاجاً لخيال جامح غير منضبط.

لمجرد الفضول، قررت تجربة إحدى تقنيات الخروج من الجسد قبل النوم. بعد عدة أيام من المحاولات المستمرة، بدأت أشعر بالغباء قليلاً. بعد ثلاثة أسابيع، كانت التجربة الوحيدة التي اختلفت عن المعتاد هي تذكر الأحلام بشكل أكثر حيوية. أصبحت أكثر اقتناعاً بأن الأمر برمته لم يكن أكثر من حلم قوي أو حيوي، حفزته تقنية الخروج من الجسد المزعومة.

حسناً، في إحدى الليالي حوالي الساعة الحادية عشرة، أثناء ممارستي لتقنية الخروج من الجسد، غفوت وبدأت أحلم بأنني كنت جالساً مع مجموعة من الأشخاص حول طاولة مستديرة. بدا أن الجميع يستجوبني حول تطوري الذاتي وحالة وعيي. في تلك اللحظة من الحلم، بدأت أشعر بالدوار تماماً، بينما بدأ خدر غريب ينتشر في جسدي. لم أعد قادراً على إبقاء رأسي مرفوعاً، فاستسلمت، وضربت رأسي على الطاولة. استيقظت على الفور، وواعياً تماماً، مستلقياً في السرير ومواجهاً الجدار.

كنت أسمع صوتاً غريباً طنيناً وشعرت بشيء مختلف. مددت يدي، ووصلت إلى الجدار أمامي. نظرت بذهول، لأن يدي دخلت فعلياً في الجدار: كان بإمكاني أن أشعر بطاقته الاهتزازية بينما كنت ألمس تركيبه الجزيئي ذاته. حينها فقط، أدركت الحقيقة المذهلة، يا إلهي، أنا لست في جسدي!

متحمساً، كانت فكرتي الوحيدة هي: إنه حقيقي، يا إلهي، إنه حقيقي! مستلقياً في السرير، كنت في حالة من عدم التصديق. حاولت أن أقبض يدي، وشعرت بقوة القبضة: أعطت اليد انطباعاً بالصلابة التامة، لكن الجدار المادي أمامي بدا وكأنه مادة ضبابية كثيفة ذات شكل.

قررت أن أقف، فبدأت أتحرك بسهولة نحو أسفل السرير، حاملةً الأفكار بسرعة معي حول هذا الواقع برمته. وقفت منتصباً، وهرعت للمس يدي وقدمي للتحقق مما إذا كنت صلباً، ولدهشتي، كنت صلباً تماماً، وحقيقياً تماماً. لكن الأشياء المادية المألوفة حولي في غرفتي لم تعد تبدو حقيقية أو صلبة تماماً: بدلاً من ذلك، بدت الآن وكأنها سراب ثلاثي الأبعاد. نظرت إلى الأسفل، ولاحظت كومة كبيرة من شيء ما في سريري. اندهشت، وأدركت أنه الشكل النائم لجسدي المادي، مستديراً بهدوء نحو الجدار.

ركزت نظري على الجانب الآخر من الغرفة، وبدا أن الجدار يتلاشى ببطء أمام عيني. كان بإمكاني أن أرى أمامي حقلاً أخضر واسعاً، يمتد بعيداً خارج غرفتي. نظرت حولي، ولاحظت شخصاً يراقبني من على بعد حوالي عشرة أمتار. كان رجلاً طويلاً، ذو شعر داكن، وملتحٍ، ويرتدي ثياباً قرمزيّة. ذُعرت من حضوره، وشعرت بالخوف، وعلى الفور "انزلقت عائداً" إلى الجسد المادي. كنت في جسدي على الفور، واختفى الشعور الغريب بالخدر والطنين المرتعش بينما فتحت عيني. جلست مبهوراً، ووعيي يدوي بإدراك ما حدث للتو. كنت أعلم أنه كان حقيقياً تماماً، وليس حلماً أو خيالاً. كان وعيي الذاتي كاملاً حاضراً.

فجأة، كل ما تعلمته عن وجودي، وعن العالم من حولي، كان يجب أن يعاد تقييمه. لطالما شككت بعمق في وجود أي شيء خلف العالم المادي. الآن، تغيرت نظرتي بالكامل. كنت أعلم على وجه اليقين أن عوالم أخرى موجودة بالفعل، وأن أشخاصاً مثلي يعيشون فيها. والأهم من ذلك، كنت أعلم الآن أن جسدي المادي كان مجرد وسيلة مؤقتة للتعبير عن "الأنا" الحقيقية في داخلي، وأنه بالتمرين يمكنني الانفصال عنه حسب الرغبة.

متحمساً بالاكتشاف، أمسكت قلماً وورقة، وسجلت ما حدث بدقة. غمرت عقلي سيل من الأسئلة. لماذا ليس جزء كبير من البشرية على دراية بهذه الظاهرة؟ لماذا لا تحقق فيها العلوم والأديان المختلفة؟ هل من الممكن أن يكون هذا العالم غير المرئي هو "الجنة" التي تتحدث عنها الكتب الدينية؟ لماذا لا تحقق حكومتنا في هذا العالم الطاقي الموازي الواضح؟ هل من الممكن أن يكون اعتمادنا القوي على الإدراك المادي قد قادنا إلى إهمال مسار مذهل من البحث والاكتشاف؟

مع انحسار الصدمة الأولية لتجربتي الأولى، أدركت أن حياتي لا يمكن أن تعود كما كانت أبداً. كلما فكرت في معنى تجربتي، زادت عظمتها في نظري. في ليلة واحدة، اكتسحت جميع معتقداتي اللاأدرية! أدركت أنه يجب عليّ إعادة فحص كل ما تعلمته منذ الطفولة، وكل ما اعتبرته حقيقة ببساطة. استنتاجاتي السهلة حول العلم وعلم النفس والدين ووجودي، كانت تستند بوضوح إلى معرفة غير مكتملة. شعرت بالإثارة والقلق في آن واحد - أصبحت مفاهيمي المعتادة عن الواقع تبدو الآن غير مهمة. شعرت بفراغ متزايد. عندما تحدثت مع أصدقائي عن تجربتي في مناسبات قليلة، اعتبروها غريبة جداً لدرجة لا يمكن أخذها على محمل الجد. في عام 1972، لم يكن مصطلح تجربة خارج الجسد قد صيغ بعد: كان المصطلح الأكثر شيوعاً آنذاك هو الإسقاط النجمي.

لم يسمع أحد ممن عرفتهم آنذاك بالإسقاط النجمي، وإذا أخبرت الناس أنك تركت جسدك، ظنوا على الفور أنك تتعاطى المخدرات أو أنك تفقد عقلك. سرعان ما اكتشفت أنه يجب عليّ أن أحتفظ بتجربتي لنفسي أو أن أواجه قدراً معيناً من عدم التصديق أو السخرية.

بعد تجربتي الأولى خارج الجسد، مرت بي عدد لا يحصى من الاحتمالات والأسئلة. متلهفاً للمعلومات والتوجيه، قضيت عدة أسابيع في المكتبات ومتاجر الكتب، أبحث عن أي معرفة متاحة حول هذا الموضوع. سرعان ما أدركت أن المتاح قليل جداً: فقط حفنة من الكتب كُتبت عن ذلك، وبعضها كان قديماً يعود إلى عقود ومفقوداً من الطباعة. بحلول نهاية يوليو 1972، أدركت أنني مُتروك لأعتمد على نفسي.

قررت التركيز على تقنية واحدة أثبتت فعاليتها بالنسبة لي في وقت سابق. كانت تتضمن تصور مكان مادي معروف لي جيداً بينما كنت أغفو. وكما في السابق، تصورت غرفة والدتي بأكبر قدر ممكن من التفاصيل. بدا الأمر صعباً في البداية، ولكن بعد أسبوعين، تمكنت من رسم تفاصيل الغرفة بوضوح متزايد: الأثاث، والأنماط عليه، والملمس والبنية، وحتى العيوب في الخشب والطلاء بدأت تظهر في وعيي. أدركت أنه كلما تصورت نفسي داخل الغرفة بالنسبة للأشياء المادية، كان تصوري أكثر تفصيلاً. بالممارسة، تعلمت التحرك جسدياً عبر الغرفة وتذكر الأشياء الفردية فيها. كما أدركت أهمية "الشعور" بأجواء الغرفة في الوعي: لمس السجاد تحت قدمي، والإحساس بالجلوس على كرسي، والمشي، وإضاءة مصباح، وحتى فتح الباب. كلما كنت أكثر تفصيلاً وانخراطاً في تصوري، كانت نتائجي أكثر فعالية. على الرغم من صعوبته في البداية، أصبح إحياء التصورات في الوعي أمراً سهلاً بعد بعض الوقت. عندئذٍ، قررت الاحتفاظ بيوميات، لتسجيل تجاربي خارج الجسد.

يوميات، 6 أغسطس 1972

استيقظت في الرابعة صباحاً، بعد ثلاث ساعات ونصف من النوم، وبدأت أقرأ كتاباً عن تجارب خارج الجسد. بعد القراءة لمدة خمس عشرة دقيقة تقريباً، غلبني النعاس وقررت أن أتصور غرفة معيشة والدتي. اخترت هذا المكان لأنني كنت أعرفه جيداً. في غرفة المعيشة، هناك بعض الأشياء التي صنعتها بنفسي في المدرسة الابتدائية: منفضة سجائر معدنية، وعتبة باب خشبية، ولوحة مائية للمحيط. بينما كنت أرسم الغرفة في الوعي، وجهت انتباهي تدريجياً نحو الأشياء التي صنعتها. بأوضح ما يمكنني، تخيلت نفسي أمشي في غرفة المعيشة، أراقب الأثاث والأشياء التي صنعتها. بينما كنت أوجه انتباهي نحو الأشياء، أصبحت الغرفة أوضح بالنسبة لي. نقلت انتباهي من شيء إلى آخر، متصوراً لمس كل واحد منها على حدة. غارقاً أكثر فأكثر في أحاسيس ومناظر غرفة المعيشة في الوعي، غفوت.

استيقظت في لحظة على اهتزازات قوية وصوت يصم الآذان في جميع أنحاء جسدي. شعرت وكأنني في وسط محرك طائرة، بينما كان جسدي وعقلي على وشك الانفجار من شدة الاهتزاز. الرعب انتابني وكنت خائفاً من قوة الاهتزازات والأصوات، فانزلقت عائداً إلى جسدي. عندما فتحت عيني، أدركت أنني كنت مخدراً تماماً وأن إحساساً غريباً بالطنين ينتشر في جسدي. في الدقائق القليلة التالية، عادت حواسي الجسدية الطبيعية ببطء. لا أستطيع أن أصدق مدى قوة الاهتزازات.

أنا مستلقٍ في السرير وأتساءل، ما هي هذه الاهتزازات والأصوات وما الذي يسببها؟ أنا أعلم أنها لا تمثل أحاسيس جسدية. يمكنني فقط التخمين بأنها مرتبطة بطريقة ما بشكلي غير المادي، ربما إدراكي الواعي لانتقال الوعي من الجسد المادي إلى جسدي غير المادي. ربما أنا ببساطة أعي التغيير أو الانتقال الاهتزازي، الضروري للحصول على تجربة خارج الجسد. مهما كان الأمر، يمكن أن يخيفك جداً.

ومع ذلك، أنا مصمم على اكتشاف ما يكمن خلف هذه الاهتزازات الغريبة. يجب أن يكون هناك تفسير منطقي.

في الأسبوع التالي لم يحدث شيء. بدأت أشك في نفسي وفي قدرتي على خوض هذه التجربة. ومع ذلك، في إحدى الليالي، حوالي الساعة الحادية عشرة، غفوت وأنا أتصور غرفة معيشة والدتي. لم يمر وقت طويل حتى استيقظت على صوت طنين واهتزازات على طول جسدي بالكامل. فتحت عيني، وأدركت أنني نصف داخل جسدي ونصف خارجه.

كان أول شعور انتابني هو الخوف، اجتاح عقلي ذعر رهيب وانزلقت على الفور عائداً إلى جسدي. فتحت عيني الجسديتين، واكتشفت أن جسدي المادي كان مخدراً ويزنّ: وكما في السابق، تلاشى هذا الإحساس ببطء، ليحل محله الأحاسيس الجسدية الطبيعية. جلست منتصباً في السرير، مصدوماً من قوة الاهتزازات والأصوات. أتذكر بوضوح أنني قلت بصوت عالٍ: "ما هذا بحق الجحيم؟" عندما استعرضت التجربة مرة أخرى، أدركت أنني كنت غير مستعد على الإطلاق. يبدو أن الخوف الغريزي قد اجتاحني عند أول ذكر للانفصال.

لم يحدث شيء غير عادي لمدة ليلتين. في الليلة الثالثة، مع ذلك، أيقظني خدر غريب ينتشر من مؤخرة رقبتي عبر جسدي بالكامل. على الرغم من أنني حاولت جاهدا أن أظل هادئاً وأخفف من خوفي، إلا أنني فشلت. شعرت وكأنني خارج عن السيطرة تماماً وضعيف. بذهول، فكرت تلقائياً في جسدي المادي وتلاشت الاهتزازات ببطء. عندما عادت لي حواسي الجسدية، شعرت بالإحباط لكوني فوتت فرصة عظيمة للاستكشاف. في محاولة لإنقاذ اللحظة، هدأت نفسي، وصرفت أفكاري عن الجسد المادي، وحاولت تشجيع عودة الاهتزازات. (فعلت ذلك بالتركيز على الإحساس بالاهتزاز الذي شعرت به للتو في مؤخرة رقبتي). بعد خمس عشرة دقيقة تقريباً، بينما كنت أسترخي ببطء وبدأت أغفو بين النوم واليقظة، بدأت الاهتزازات تعود. بدأت في مؤخرة الرقبة، وانتشرت عبر الجسد، حتى اهتززت مثل تردد عالٍ أو تيار كهربائي. هذه المرة بقيت هادئاً بينما انخفض مستوى قلقي مع إدراكي أنه عندما تكون مستعداً، تكون أحاسيس الاهتزاز ممتعة بالفعل. بدا أن صوتاً طنيناً عالياً يتردد في جسدي، وشعرت بالطاقة وخفة الريشة. بمجرد التفكير في التحليق، شعرت بنفسي أتحرك إلى الأعلى. كنت بلا وزن على الإطلاق وكانت الأحاسيس لأول مرة مبهجة للغاية. حلقت صعوداً نحو السقف، ولمست يدي به. مذهولاً، أدركت أنني ألمس المادة الطاقية للسقف. بدفع يدي في التركيب الجزيئي الضبابي والمليء بالضباب، شعرت بالطاقة الاهتزازية الطنانة للسقف. عندما أبعدت يدي عن السقف، لاحظت أن يدي كانت تتألق مثل آلاف النقاط من الضوء الأبيض. فضولياً، مددت يدي الأخرى، وأمسكت بتلك الممدودة، ولدهشتي، كانت صلبة الملمس.

ركزت على يدي، وكنت مأخوذاً بعمق وجمال الضوء. أدركت أن يدي بدت وكأنها كون من النجوم. من الصعب وصف ذلك، لكن بدا وكأنني انجذبت إلى كون كنت أنا هو. في تلك اللحظة، انزلقت عائداً إلى جسدي، وتلاشت الخدر والأصوات الطنينية بينما فتحت عيني في دهشة.

يوميات، 4 أكتوبر 1972

أكرر بهدوء جملة التوكيد، "أنا الآن خارج الجسد" لمدة عشر إلى خمس عشرة دقيقة، وأصبحت أكثر نعاساً. عززت جملة التوكيد قدر استطاعتي بينما كنت أغفو.

استيقظت فوراً على اهتزازات قوية وصوت طنين يشبه الكهرباء في جسدي. أنا مذعور ويغمرني خوف عميق. أهدئ نفسي بترديد: "الضوء يحميني". خوفي الأولي يتلاشى ببطء بينما أتخيل نفسي محاطاً بكرة من الضوء الواقي. أفكر في التحليق وأشعر بأنني خفيف كالريشة وأحلق ببطء إلى الأعلى. بينما أبتعد عن الجسد، أدرك أن الاهتزازات والطنين قد انخفضا إلى صوت همس هادئ. أشعر بأمان أكبر، أفتح عيني، وأكتشف أنني أحدق في السقف من على بعد أقل من متر. أنا مندهش لأنني حلقت إلى هذا الارتفاع وغريزياً أفكر في النظر إلى جسدي على السرير. انزلقت على الفور عائداً إلى جسدي المادي وشعرت باهتزاز غريب بينما عادت حواسي الجسدية بسرعة.

بينما أنا مستلقٍ في السرير وأراجع التجربة، أدرك أنه يجب أن تكون الأفكار الموجهة نحو جسدي المادي هي التي جذبتني إليه مرة أخرى. أنا أعلم أنه من الممكن مراقبة الجسد المادي لأنني رأيته بوضوح تام خلال تجربتي الأولى خارج الجسد. أظن أن مفتاح مراقبة جسدنا هو أن نظل بعيدين عقلياً وعاطفياً قدر الإمكان، وغير مرتبطين، والأهم من ذلك، يجب أن نحافظ على أفكارنا بعيدة قدر الإمكان عن أجسادنا المادية: حتى أدنى فكرة عن الجسد ستجذبنا على الفور مرة أخرى إليه.

كان يجب أيضاً أن أفكر في الاستدارة بينما كنت أحلق: بهذه الطريقة كان يمكنني مراقبة جسدي المادي دون أن أكون مرتبطاً به بالفكر.

يوميات، 12 أكتوبر 1972

استيقظت في 3:15 صباحاً، بعد ثلاث ساعات ونصف من النوم (فترتان من حركة العين السريعة) وذهبت إلى الأريكة في غرفة المعيشة. بعد أربعين دقيقة من القراءة، بدأت أشعر بالنعاس وبدأت في تصورات مختلفة. تخيلت نفسي بالوناً برتقالياً ساطعاً مليئاً بالهيليوم. بينما يتوسع البالون، أشعر بأنني أصبح أخف وزناً. أكثف وأحافظ على التصور لأطول فترة ممكنة. غفوت، واستيقظت على إحساس باهتزاز قوي وطنين في جميع أنحاء جسدي. أدركت أنني مستعد للانفصال وفكرت فوراً في التحليق. انخفضت الاهتزازات والأصوات فجأة بينما انفصلت وحلقت نحو السقف. غريزياً محضاً مددت يدي لألمس السقف، ولكن بدلاً من اللمس، دخلت يداي ببطء في المادة الاهتزازية المدوية للسقف. شعرت بمقاومة طفيفة بينما مرت يداي وكتفاي عبر السقف. متحركاً ببطء إلى الأعلى، دخل جسدي ومر عبر العزل، والعوارض، والسندرة. غمرني حماس عميق بينما مررت عبر السطح وحلقت فوق المنزل.

فكرت في الوقوف منتصباً وكنت على الفور منتصباً، واقفاً على أعلى نقطة في المنزل. نظرت حولي، ورأيت بوضوح هوائيات التلفزيون والمدخنة. على الرغم من أن الليل كان مظلماً، إلا أن السماء وكل ما حولي كان مضاءً جزئياً بوهج فضي ساطع.

بينما كنت واقفاً على قمة المنزل، اجتاحتني فجأة رغبة في الطيران. مددت ذراعي، انزلقت من السطح، وطرْت فوق فنائي الخلفي. نزلت ببطء، حتى كنت أطير على بعد حوالي متر واحد فوق الأرض. لسبب ما، شعرت وكأنني أصبحت أثقل ونزلت أكثر، حتى أصبحت على بعد بضعة سنتيمترات فقط فوق الأرض. فكرت "تحكم"، ولكن بعد فوات الأوان. باصطدام ممل، ارتطمت بالمرج على وجهي أولاً. وفي تلك اللحظة، عدت إلى جسدي المادي. عادت لي حواسي الجسدية وتساءلت، لماذا فقدت السيطرة؟ لماذا أصبحت ثقيلاً جداً؟

يوميات، 2 نوفمبر 1972

استيقظت على صوت وإحساس بطنين قوي. الشعور هو أن جسدي وعقلي يهتزان بشكل منفصل. في البداية، كنت مذهولاً من قوة الاهتزازات، ولكنني هدأت نفسي ببطء ووجهت كل انتباهي إلى فكرة التحليق بعيداً عن الجسد المادي. حلقت عالياً بسرعة وخرجت من جسدي وكنت أدور على بعد حوالي متر واحد فوقه. لاحظت أن الضوضاء الطنينية والاهتزازات تتلاشى فوراً بعد الانفصال الكامل. حلّ محل الصوت والاهتزازات شعور مبارك بالسكينة. بدا وكأنني بلا وزن وأحلق مثل السحابة. فكرت في الاتجاه نحو الباب وكأنني انجرفت تلقائياً نحو ذلك الهدف. أشعر بإحساس لا يُصدَّق بالحرية، لم أعهده قط من قبل. عفويًا، أقرر الطيران وأفكر في التحليق عبر السقف. وفي اللحظة ذاتها، أرتفع مباشرة عبر السقف وأخترق السطح مثل الصاروخ. أنا مسرور بهذه الاستجابة وأبدأ في إدراك أن أفكاري هي الطاقة التي تحركني. أفرد ذراعي وأرتفع إلى علو مائة متر تقريباً. أستطيع أن أرى بوضوح المبنى والطرق في حيي تحتي. شعرت بشيء يشبه شدة خفيفة بينما أحلق أعلى وأعلى فوق بالتيمور. ازداد الشعور بالشد والجذب، وفكرت في الجسد. في اللحظة ذاتها، انزلقت عائداً إلى جسدي. فتحت عيني، وكان جسدي المادي خادراً ومُدوِّياً.

مع استمرار تجاربي خارج الجسد، أصبحت مفتوناً بالبنى الطاقية غير المادية التي كنت ألاحظها. ومع كل تجربة، كانت الأسئلة تتزايد، حتى أصبحت مهووساً في النهاية بمحاولة فهم طبيعة الأشكال غير المادية التي كنت ألتقي بها. في محاولة مني لاستيعاب العلاقات بين البيئات المادية وغير المادية، طوّرت سلسلة كاملة من التجارب التقريبية. على سبيل المثال، كنت أضع قلماً كل يوم على حافة المنضدة المجاورة لسريري. كان قصدي هو معرفة ما إذا كان بإمكاني تحريك شيء مادي بواسطة جسدي غير المادي بأي شكل من الأشكال. وسرعان ما اكتشفت أن هذا الاختبار البسيط كان أكثر تعقيداً مما بدا عليه. كانت أكبر عقبة لي هي محاولة التركيز على تجربتي. فبمجرد حدوث فعل الانفصال، كان عقلي يندفع ببساطة في اتجاه إمكانيات لا حصر لها، وكانت التجربة تبدو تافهة بالمقارنة مع العجائب العديدة التي كانت تتكشف.

كل تجربة كانت ترسّخ لدي إدراكاً بأن حالة وعيي غير المادية كانت في غاية الحساسية وتتأثر بأي فكرة مهما كانت بسيطة. كانت أفكاري الواعية واللاواعية السائدة تحركني على الفور في اتجاه معين. سرعان ما تعلمت أن لعقلي الباطن تأثيراً أكبر بكثير مما كنت أتخيل في أي وقت مضى. وفي كثير من الأحيان، كانت حتى الفكرة العفوية التامة تثير رد فعل مباشراً. على سبيل المثال، إذا فكرت في الطيران، وهو ما كنت أفعله كثيراً، كنت أطير على الفور عبر السقف أو الجدار وأحلق فوق الحي.

تدريجياً، وصلت إلى إدراك أن اكتساب السيطرة الواعية الكاملة في الثواني الأولى التي تلي الانفصال أمر جوهري. ولتحقيق ذلك، قمت بالتجريب على طرائق شتى لاكتساب السيطرة. حاولت أولاً أن أركز كل انتباهي على كف يدي أو ذراعي فور الانفصال. كنت آمل أن يتمكن ذلك من تركيز أفكاري على فكرة واحدة ويمنحني السيطرة الفورية التي كنت أسعى إليها. لقد خلق هذا شعوراً غريباً بالانغماس في الذات. وعلى الرغم من أنه كان مبهجاً، إلا أن النتيجة النهائية لم تكن السيطرة، بل شعوراً بالافتتان ثم الانجذاب إلى كون متلألئ براق من النجوم الزرقاء الساطعة.

غير راضٍ عن النتيجة، قررت محاولة الإمساك بيدي غير المادية والتركيز على أحاسيس القبضة. لقد دُهشت كثيراً لاكتشاف أن ملمس يدي الميتافيزيقية كان صلباً بشكل مدهش. كان جسدي الميتافيزيقي يمتلك خاصية اهتزازية داخلية فطرية: كان يعطي شعوراً بالصلابة التامة، ومع ذلك، كان بإمكاني أن أشعر بالطاقة الاهتزازية الخفيفة لبنية يدي. وسرعان ما اكتشفت أن جسدي الطاقي كان "حقيقياً" بالفعل من جميع النواحي، ويبدو أنه نسخة مثالية من الجسد المادي. واكتشفت أيضاً أنه عندما تتركز أفكاري على جسدي غير المادي، أبدأ في الشعور بالانجذاب إلى الداخل، وكأنني أُسحَب إلى فراغ عميق داخلي.

على مدى عدة أشهر، كررت إجراء فحص الذات هذا، وعن طريق التجربة والخطأ، تعلمت عن جسدي غير المادي. بعد سلسلة من الملاحظات، بدأت أدرك أن جسدي غير المادي كان أشبه بـ قالب طاقي، أو بالأحرى، طاقة واعية اتخذت شكلاً مؤقتاً. بدا أن الجسد الذي كنت أختبره أثناء الخروج من الجسد هو في الواقع نتيجة توقع عقلي ووعيي الذاتي. علاوة على ذلك، أدركت أن التركيز على جسدي غير المادي خلق في نفسي ميلاً واضحاً للانغماس في الداخل، في مناطق لم أستطع أن أتصورها بوضوح. علمت أنني بحاجة إلى طريقة أخرى لاكتساب السيطرة الواعية.

بعد ما يقرب من عام، شعرت بالإحباط من المحاولات العديدة الفاشلة لاكتساب السيطرة، حتى أدركت في النهاية أنني قد عقّدت العملية برمتها دون داعٍ. فخلال تجربة بعد الظهر خارج الجسد، هتفت بشكل عفوي: "سيطرة!". وفي اللحظة ذاتها، شعرت بتقوية عقلي التحليلي. بينما كنت واقفاً بجوار السرير، تحسنت صورتي، لكنها ظلت خارج نطاق التركيز قليلاً، فصرخت: "وضوح!". أصبحت الصورة مركزة في الحال. شعرت باندفاع من الطاقة واليقظة عبر جسدي وعقلي. كنت مسروراً. لأول مرة، كنت مسيطراً تماماً على الوضع: كان وعيي الذاتي كاملاً حاضراً، وكنت في الواقع أكثر وعياً من حالتي الواعية الجسدية المعتادة. كانت أفكاري واضحة كبلور وحية إلى حد الارتعاش.

أدركت فجأة أن مفتاح السيطرة هو ببساطة المطالبة بالسيطرة الواعية الكاملة فور الانفصال. بدأت أيضاً أدرك أهمية اختصار أفكاري، وضرورة الدقة القصوى عند تقديم المطالب. في إحدى المرات، فور الانفصال، قلت بصوت عالٍ: "أطالب بالوعي التام واليقظ"، وفي اللحظة ذاتها وجدت نفسي عائداً إلى جسدي المادي. أدركت أن الجزء المسيطر من عقلي يفسر أفكاري حرفياً. تم تفسير اختياري القليل لكلمة "يقظ" على الفور على أنه يعني الاستيقاظ الجسدي.

بعد أشهر عديدة من التجريب على تعابير مختلفة، بدأت أدرك أنني برمجت نفسي، دون وعي، على التفكير "سيطرة" خلال كل تجربة خارج الجسد. وسرعان ما اكتشفت أنني أفعل ذلك تلقائياً، بمجرد أن أحلّق عالياً بعيداً عن جسدي. بعد عام من المحاولة والخطأ، علمت أنني كنت أخيراً على المسار الصحيح. طوال هذا الوقت، واصلت تجاربي على القلم. خلال العديد من تجارب الخروج من الجسد، حاولت تحريك القلم، الموضوع على حافة المنضدة، مكتشفاً بذهول أن التردد الاهتزازي (الكثافة) لجسدي غير المادي هو الذي يقرر ما إذا كان القلم، أو حتى الغرفة بأكملها، مرئياً لي أم لا. تدريجياً، بدأت أصل إلى إدراك أن البيئة التي كنت أدرسها لم تكن العالم المادي، كما كنت أفترض. أدركت أن البنى التي كنت أدرسها عادة أثناء الخروج من الجسد كانت بنى غير مادية.

ببطء، بدأ كل شيء يتضح. بدأت الآن أفهم من أين أتت تلك الاختلافات الطفيفة بين الأثاث غير المادي والأثاث المادي والأشياء الأخرى. على سبيل المثال، غالباً ما كانت الجدران غير المادية بألوان مختلفة، بينما كانت أشكال وأنماط بعض قطع الأثاث والبُسُط مختلفة. كان معظم هذا طفيفاً ولكنه ملحوظ.

لكي أتمكن من رؤية بيئتي المادية المعتادة، كان يجب أن تكون سرعتي الاهتزازية الداخلية كثيفة نسبياً، أو بطيئة. لاحظت أيضاً أن مجرد فعل المطالبة بالوعي والوضوح كان يزيد بشكل شبه تلقائي من التردد الداخلي لجسدي غير المادي.

في محاولة لجعل تجربتي أكثر واقعية، وضعت أقلاماً في ثلاثة أماكن مختلفة كنت أمر بها عادة عند مغادرة الجسد. كنت آمل أن ألاحظ الأقلام بجوار السرير أو في أسفل السرير أثناء مروري بها. بالنظر إلى الوراء، من الواضح لي أن هذا لا بد أنه بدا غريباً بعض الشيء. أتذكر أن والدتي سألتني في إحدى المرات: "ما شأن تلك الأقلام؟" حاول أن تتخيل محاولة شرح ذلك لوالدتك دون أن تبدو مجنوناً.

بعد عدة أسابيع، تمكنت أخيراً، بعد الانفصال، من التركيز على أحد الأقلام. بينما اقتربت من حافة السرير، ركزت على القلم الموجود على حافة المنضدة الصغيرة. في البداية، بدت الصورة لي مُبهمة نوعاً ما، وكأن شيئاً ما ينقصها، فقلت بصوت عالٍ: "وضوح**!**". في اللحظة ذاتها، أصبحت الصورة حادة. استطعت أن أرى القلم أمامي بوضوح: ومع ذلك، بدا وكأنه قوس ضبابي ثلاثي الأبعاد بلا جوهر. اقتربت أكثر، ولمسته بيدي، وشعرت بإحساس اهتزازي خفيف بينما مرت أصابعي عبر بنية القلم. شعرت ببعض الإحباط، حاولت مرة أخرى، ولكنني اختبرت الشيء ذاته مرة أخرى. بعد أن جمعت كل انتباهي، أدركت أن جسدي غير المادي كان بوضوح أقل كثافة من القلم، فقلت بعفوية وبصوت عالٍ: "أحتاج أن أكون أكثر كثافة". مع ضجيج واصطدام، أُطلِقت عائداً إلى جسدي المادي. عندما عادت إليَّ حواسي الجسدية، لم يسعني إلا أن أضحك: لقد حصلت على ما طلبته**!** كان يجب أن أعرف أن المطالب المقدمة خارج الجسد يتم أخذها حرفياً. لم يكن هناك مجال كبير للتفسير أو الفروق الدقيقة. يجب أن أضع في اعتباري الدقة القصوى في كل طلب. ربما شيء مثل "أريد تحريك هذا القلم" سيكون أكثر فاعلية.

في تجربة مماثلة، بعد عدة سنوات، كنت أمارس التنويم المغناطيسي الذاتي مع شمعة مشتعلة. بعد الانفصال، وقفت بجوار الشمعة، وقررت إطفاءها. لدهشتي، انطفأت على الفور. عند عودتي إلى جسدي المادي، فتحت عيني لأجد أن الشمعة المادية كانت لا تزال مشتعلة. بعد التفكير، أدركت أنني، بلا شك، أطفأت الشمعة في ما هو معروف لدي الآن بأنه بعد موازٍ، هو الأقرب إلى البعد المادي. هذا البعد هو نظير طاقي كثيف نسبياً للعالم المادي. هذه التجربة البسيطة مهمة لأنها تقدم دليلاً على أن الأماكن والأشياء أثناء تجارب الخروج من الجسد موجودة بشكل مستقل عن الكون المادي. يبدو أننا لا نراقب العالم المادي من منظور مختلف، كما يعتقد الكثيرون، بل نتفاعل في بعد طاقي منفصل ولكنه موازٍ.

يوميات، 21 يونيو 1973

استيقظت في الخامسة صباحاً وانتقلت إلى الأريكة. بعد خمس عشرة دقيقة تقريباً من القراءة، بدأت أشعر بالنعاس وقررت أن أفعل شيئاً جديداً. أمسكت قطعة من الورق وبدأت أكتب توكيدات الخروج من الجسد: "أنا الآن خارج الجسد". بينما كنت أكتبها، كنت أكررها بصوت عالٍ. بعد كتابة حوالي خمسين واحدة، كدت لا أستطيع أن أبقي عيني مفتوحتين. غفوت وواصلت التوكيدات في الوعي.

استيقظت مذعوراً على خدر غريب واهتزاز في جميع أنحاء جسدي. حاولت أن أظل هادئاً قدر الإمكان وركزت على الشعور بالطفو صعوداً. بعد بضع ثوان، شعرت بنفسي أحلق صعوداً وخارج جسدي. وقفت بجوار جسدي وذهبت إلى النافذة. شعرت بشيء أشبه بعدم الوضوح وطالبت بالوضوح. كان التحسن طفيفاً، فكررت طلبي، ولكن هذه المرة بلهجة أكثر حزماً: "أريد وضوحاً، الآن!". في اللحظة ذاتها، أصبح وعيي واضحاً كبلور. شعرت بأن الجسد أخف وزناً وأكثر شحنة بالطاقة. كنت يقظاً إلى حد الارتعاش وواعياً، وقررت أن أحاول الطيران. أفردت ذراعي وقفزت برفق وطرت عبر السقف والسطح، حتى أصبحت على بعد مائة متر تقريباً فوق حيي. لففت يدي برفق وعدّلت مساري. إنه أمر لا يصدق على الإطلاق! شعرت بحرية تامة بينما حلقت فوق مدينة كاتونسفيل. على الرغم من أن الليل كان داكناً، إلا أن المشهد كان مضاءً بوهج فضي براق. تحتي، بدت المنازل والحدائق وكأنها حدائق عيد الميلاد. فجأة، شعرت بشد في ظهري وفكرت بشكل عفوي في الجسد. جذبتني فكرة الجسد مع اهتزاز مرة أخرى إلى الجسد. استيقظت بـ تصلب خفيف ورنين في جميع أنحاء جسدي.

يوميات، 3 يوليو 1973

استيقظت على صوت وإحساس بالطنين الشديد. بدا وكأن جسدي وعقلي داخل آلة. في البداية، ذُهلت من قوة الاهتزاز، ولكنني هدأت نفسي ببطء ووجهت كل انتباهي إلى فكرة التحليق خارج الجسد. انفصلت على الفور و حلقت صعوداً نحو السقف. بعد الانفصال، لاحظت أن الصوت الرعدي الصاخب قد اختفى. بينما كنت أحلق على بعد متر تقريباً فوق جسدي، حلّ محل الاهتزازات شعور بالسكينة. بدا وكأنني بلا وزن وأحلق مثل السحابة. بمجرد التفكير في الذهاب إلى الباب، شعرت وكأنني دُفعت تلقائياً نحوه.

بتركيز فكرة، فكرت في غرفة المعيشة وحلقت مباشرة إلى هناك. لا أستطيع أن أصدق كم كان ذلك سهلاً وطبيعياً. فكرت في الوقوف ووقفت في غرفة المعيشة، أدرس بيئتي. كل شيء حولي بدا مألوفاً، باستثناء أن الجدران كانت الآن صفراء فاتحة بدلاً من البيضاء، وبعض قطع الأثاث كانت مختلفة قليلاً عن نظيرها المادي. على سبيل المثال، بدا كرسي هزاز على شكل رأس أسد كما هو، لكن طاولة القهوة بدت مختلفة. كانت الطاولة المادية على طراز حديث، بينما بدا نظيرها غير المادي وكأنه قطعة أثرية من القرن الثامن عشر.

بينما كنت أراقب بيئتي، أدركت أنني أستطيع أن أرى من خلال الأشكال الضبابية للجدران المادية. عند التركيز على جدار غرفة المعيشة، بدا شكله وبنيته ضبابيين بشكل متزايد وتلاشيا ببطء. أمامي كان منظر طبيعي جديد تماماً، مرج خصب يمتد إلى ما لا نهاية. خطوت بضع خطوات إلى الأمام ودخلت التضاريس الجديدة. نظرت إلى المرج، ولاحظت شخصاً يقف على بعد حوالي عشرة أمتار مني. كان يراقبني عن كثب، لكنه لم يقترب. نظرت في اتجاهه لعدة لحظات. كان ذا شعر داكن، ولحية مشذبة، ويرتدي ثوباً قرمزي اللون يصل إلى ركبتيه. أومأ برأسه ليُعلِمني أنه لاحظ نظرتي، ثم ابتسم برفق. كان الوضع برمته معبراً. شعرت بالانزعاج ولم أكن متأكداً مما يجب فعله. هل أتجه إليه وأتحدث إلى الغريب، أم أتجنبه؟ سرعان ما حُلَّت معضلتي بالانزلاق إلى جسدي المادي.

بينما كنت مستلقياً في السرير، تبادر إلى ذهني أنه قد يكون الشخص الذي قابلته خلال تجربتي الأولى خارج الجسد. كلما فكرت في مظهره أكثر، أصبحت أكثر اقتناعاً بأن هذا الرجل لم يكن مجرد ساكن غير مادي "عابر": بدا وكأنه يراقب كل حركة أقوم بها.

كان من الواضح أيضاً أنه لم يكن لديه أي نية للاقتراب والتحدث معي. أعتقد أنه كان يعلم أن أي حركة منه في اتجاهي كانت ستثير خوفي فحسب: حتى مجرد رؤية شخص يقف هناك كان أمراً مزعجاً بما فيه الكفاية.

في الأيام القليلة التالية، استولي الفضول على تفكيري بخصوص هذا الرجل. ما هي دوافعه وهدفه؟ تساءلت عما إذا كان شيئاً مثل مرشد، يراقب تقدمي. علاوة على ذلك، تساءلت عما إذا كان كل من يمر بتجربة خارج الجسد لديه شخص ما يراقب تقدمه. من الواضح أنه لم يرغب في التدخل: في الواقع، بدا وكأنه شبه مُفاجَأ عندما رأيته في النهاية. يمكنني فقط التخمين بأنه كان يراقب تجربتي خارج الجسد من مستوى اهتزازي مختلف قليلاً، لكي يظل غير ملحوظ. عندما ركزت انتباهي، لا بد أنني رفعت إيقاعي الاهتزازي وكنت عندئذٍ قادراً على الرؤية خارج بيئتي شبه المادية المعتادة.

بمقارنة هذه التجربة مع تجربتي الأولى، من الواضح لي أنهما كانتا متشابهتين من نواحٍ عديدة. كان الفرق الأهم هو أن السيطرة و رؤيتي كانتا أفضل هذه المرة.

كلما فكرت في تجاربي، أدركت بوضوح أكبر أن كل ما كنت أعتقد أنه حقيقة أو صدق يجب الآن إعادة فحصه. على سبيل المثال، كانت "الحقيقة" التي طالما سادت، بأن وعينا هو نتيجة النشاط الكهرومغناطيسي داخل الدماغ، استنتاجاً مثيراً للسخرية الآن، ناتجاً بوضوح عن معلومات غير مكتملة. كنت أعلم الآن أن الدماغ يجب أن يخدم دوراً آخر، ربما كـ آلية انتقال بيولوجية بين العقل غير المادي والجسد المادي. أصبح من الواضح أن الدماغ المادي يشبه القرص الصلب للحاسوب، يخزن المعلومات والذاكرة اللازمة لصيانة وإدارة وسيطنا البيولوجي المؤقت.

مع استمرار تجاربي خارج الجسد، تم تأكيد هذه الملاحظة مراراً وتكراراً. شيء واحد كان مؤكداً، يمكنني التفكير بدون دماغي المادي: يمكنني الإبداع، والتحليل، واستدعاء الأفكار. أدركت أيضاً أن هناك اختلافات واضحة. على سبيل المثال، كنت أكثر عفوية وتركيزاً خارج الجسد مما كنت عليه في الجسد المادي. شعرت بأنني أكثر تحفيزاً لفعل أشياء لم أكن لأفكر فيها حتى وأنا في جسدي. كنت أفكر في الطيران في كثير من الأحيان، ثم أجد نفسي أطير فوراً خارج الغرفة وأحلّق حول حيي، أو أجد نفسي أحلق فوق منظر طبيعي غريب لم أعد أستطيع التعرف عليه. في بعض الأحيان، كنت أظن أن جزءاً أوسع، وغير معروف مني هو الذي يوجهني. غالباً ما كانت أفكاري العفوية تقودني إلى مواقف وتجارب قدمت لي نظرة ثاقبة على مجالات أو أحداث تتعلق بماضي أو حاضري. في مناسبات عديدة لم أفهم أسباب هذه التجارب، إلا بعد أسابيع أو حتى سنوات.

كان للتجربة التالية تأثير عميق عليّ. كانت المرة الأولى التي أفهم فيها حقاً الإمكانات غير المحدودة للاستكشافات غير المادية.

يوميات، 9 يوليو 1973

قررت أن أغفو في حوالي منتصف النهار. أتخيل غرفة معيشة والدتي بينما أغفو. انتشرت أحاسيس الخدر والطاقة الرنانة في جسدي. استمتعت بالشعور وارتفعت بسهولة خارج جسدي. بينما تحركت نحو أسفل السرير، غمرني شعور بالإثارة.

نظرت حولي وفجأة راودتني رغبة في رؤية الشابة في الشقة التي أسفل شقتي. في اللحظة ذاتها، حلقت صعوداً وشعرت برأسي وكتفي يدخلان في السقف. لسبب غير معروف، واجهت مقاومة قوية ولم أستطع المرور عبر السقف. علقت في السقف للحظة وبدأت أشعر بالذعر. قلت بصوت عالٍ: "لأسفل"، وانخفضت على الفور نحو الأرض.

مع شعور بالارتياح، هدأت وجمعت نفسي. سرت نحو باب غرفة نومي ودخلت الغرفة. بينما مررت عبر الباب، شعرت بإحساس رنين طفيف، لكن لم تكن هناك مشكلة: بدا كل شيء حول الباب ضبابياً ومشتتاً نوعاً ما. مشيت بشكل طبيعي إلى غرفة المعيشة وتحركت نحو الباب الأمامي، عندما فجأة، سمعت بوضوح من جهة يميني صوتاً ذكورياً يناديني باسمي. "ويلي".

ذُهلت، واستدرت وحدقت في رجل جالس على الأريكة. بدا وكأنه أقل من ثلاثين عاماً وبدا مألوفاً نوعاً ما.

"ويلي، من دواعي سروري أن أراك مرة أخرى".

تعرفت على صوته وعرفت على الفور أنه خالي هيلتون. صدمت بحضوره، وحدقت فيه فقط بينما كان يتحدث.

"أراهن أنك مندهش لرؤيتي، أليس كذلك؟"

ضحك وهو يواصل. "مشاكل بسيطة مع السقف، أليس كذلك؟" اقتربت وسألت: "الخال هيلتون، هل هذا أنت؟" ضحك مرة أخرى. "نعم، أنا".

درسته عن كثب. بدا أصغر بعشرين عاماً وأكثر نحافة بكثير مما كان عليه عندما توفي.

بدا وكأن تحديقي يسلّيه، فقال: "مهلاً، أنا مندهش لرؤيتك بنفس قدر دهشتك لرؤيتي". أصبح صوته جاداً. "ويلي، كيف تعلمت القيام بذلك؟"

دهشت من سؤاله، فأجبت: "لقد حاولت للتو ونجح الأمر".

"ليس هناك الكثير ممن يمكنهم فعل ذلك. كلنا مندهشون حقاً". راقبني بينما كان ينتظر ردي.

بينما كنت أنظر إليه، كانت حقيقة الوضع تزداد قوة. لسبب ما، شعرت بحاجة مفاجئة للطيران.

"يا خال هيلتون، يجب أن أذهب".

ابتسم وأومأ برأسه بينما اتجهت نحو الباب.

مررت بسهولة عبر المدخل الأمامي ورأيت أمامي حقلاً أخضر واسعاً. (بيئتي المادية هي مجمع شقق.) خطوت إلى الخارج وفردت ذراعي فوق رأسي. بدت حاجتي للطيران وكأنها تدفعني في الهواء مثل الصاروخ. أفردت ذراعي، وعدلت مساري، وبدأت أجرب التحكم في طيراني. بالنظر حولي، استطعت أن أرى بوضوح الطريق الأربعين تحتي. قررت أن أتبع الطريق وأطير غرباً على ارتفاع مائة متر تقريباً فوق الأرض. سعادة وحرية لا حدود لهما تشعان من كل جزء من كياني. بالنظر إلى الأسفل، أستطيع أن أرى بوضوح الطريق والمنازل، وحتى أحياء بأكملها. بينما كنت أمر فوق إليكوت سيتي، شعرت بشدة في منتصف ظهري وفكرت في الجسد. في جزء من الثانية، انزلقت فجأة إلى جسدي المادي، وشعرت برنين طفيف وخدر سرعان ما تلاشيا.

بمجرد أن عادت لي حواسي الجسدية، بحثت عن ألبومات الصور القديمة لوالدتي وبدأت أبحث عن صورة خالي المتوفى. بقلب صفحات الألبوم بلهفة، وجدت أخيراً صورته وهو شاب في العشرينات من عمره. بلا شك، كانت الصورة التي تعود إلى ثلاثين عاماً أمامي هي الصورة الدقيقة للرجل الذي قابلته للتو.

بينما كنت أراجع هذه التجربة، أصبحت عدة أمور واضحة لي. أولاً، من الواضح أننا نستمر في الوجود بعد الموت. على الرغم من أنني عرفت ذلك بالفعل من تجربتي الأولى خارج الجسد، إلا أنه يصبح أكثر وضوحاً عندما ترى وتتحدث بالفعل مع شخص متوفى كنت تعرفه. لقد زال أي احتمال للخطأ: الرجل الذي تحدثت إليه للتو هو خالي بلا شك.

ثانياً، لقد أدهشني أن خالي بدا وكأنه في أوج شبابه، في حوالي الثلاثين تقريباً. في الواقع، كان صغيراً جداً لدرجة أنني لم أتمكن من التعرف عليه على الفور (بصرياً على الأقل). كان صوته المميز وطريقته في مناداتي بـ "ويلي" هما ما كشف لي عن هويته الحقيقية. كان خالي المتوفى الشخص الوحيد الذي ناداني بـ "ويلي" على الإطلاق: ناداني الجميع بـ "ويليام" أو "بيل".

عندما توفي خالي، كان عمره أربعة وأربعين عاماً ولديه وزن زائد كبير: ومع ذلك، عندما رأيته، بدا أصغر سناً، وأنحف، وبصحة ممتازة. يبدو من المرجح أنه بعد أن نتخلى عن جسدنا المادي عند الموت، فإننا نتخذ شكلاً طاقياً إما يتشكل ذاتياً أو يتأثر بمفهومنا الذاتي عن أنفسنا. بما أنني تعلمت أن الطاقات غير المادية تتفاعل بشكل طبيعي مع الفكر، فمن المنطقي أن أفكارنا وتصوراتنا عن الذات تؤثر على طاقتنا الشخصية. يبدو من المرجح أننا قد نتخذ شكلاً غير مادي يقترب بأكبر قدر من صورتنا الذاتية. إذا كان الأمر كذلك، لا يسعني إلا أن أتساءل، كيف أبدو عندما أغادر جسدي؟ هل أبدو مثل جسدي المادي؟ أتساءل أيضاً، هل سيتغير شكلي إذا غيّرت صورتي الذاتية بوعي؟ يبدو الأمر غريباً بعض الشيء، ولكن يبدو ممكناً أن شكلنا غير المادي قد يكون أيضاً وسيطاً مؤقتاً، "مركبة" مؤقتة تماماً مثل الجسد المادي. أتساءل حقاً ماذا سيحدث لو ركزت (عندما أكون خارج الجسد) على تغيير شكل جسدي غير المادي؟

في الأسابيع القليلة التالية، استولى لقائي مع خالي المتوفى على انتباهي. كنت مقتنعاً بأنه بدا مندهشاً وفضولياً بشأن قدرتي على مغادرة الجسد. ومع ذلك، علمت أيضاً أنه بدا وكأنه ينتظرني - بدا وكأنه يعلم أنني سأدخل غرفة المعيشة. ربما كان هذا هو السبب في أنني لم أتمكن من المرور عبر السقف عندما حاولت ذلك. من المحتمل أنني كنت مُوجَّهاً بطريقة ما نحو غرفة المعيشة. علاوة على ذلك، كان لدي شعور غريب بأن شخصاً آخر كان جالساً بجواره. من الصعب شرح ذلك، لكنني شعرت بوجود شخص آخر هناك، وكنت متأكداً من أنني رأيت محيطاً دقيقاً لامرأة للحظة وجيزة.

واصلت اتباع النمط الذي أثبت نجاحه بالنسبة لي حتى الآن. كنت أستيقظ في السابعة وأستعد لحضور محاضرة في الكلية في التاسعة. بعد محاضرتي، كنت أعود إلى شقة والدتي وأقرأ حتى يغلبني النعاس. في الغالب، كنت أبدأ بتقنية الخروج من الجسد في حوالي منتصف النهار. واصلت التجريب على طرائق شتى، مكتشفاً، مع ذلك، أن الطريقة الأبسط كانت هي الأكثر فاعلية في الوقت ذاته. كنت أدخل غرفتي، وأستلقي في السرير وأتصور نفسي أمشي في غرفة المعيشة، أدرس التفاصيل الطفيفة لكل شيء في الغرفة. كنت أختار غالباً ثلاثة أو أربعة أشياء في الغرفة وأبذل جهداً حقيقياً لتصورها بوضوح في الوعي. لم أفهم، ولم أفكر حتى في كيفية عمل كل هذا: كنت أعرف فقط أنه فعّال.

حسب تقديري، في ما يقرب من ثلاثين بالمائة من الحالات، بعد أن أغفو، كنت أجد نفسي جالساً، أو محلقاً، أو ببساطة أتدحرج جانبياً خارج جسدي. كانت الأحاسيس أثناء الانفصال متشابهة في الغالب: صوت طنين مصحوب بإحساس داخلي بطاقة عالية أو اهتزاز، ينتشر في جميع أنحاء جسدي. عندما كان الاهتزاز يصل إلى ذروته، كنت أحوّل نفسي ذهنياً بعيداً عن الجسد، بالجلوس أو التدحرج خارج الجسد. كنت أفضّل الجلوس، لأن التدحرج كان غالباً ما يسبب شعوراً بالتفكك أو الارتباك. اكتشفت أن الطريقة الأبسط كانت ببساطة الجلوس والابتعاد عن الجسد. بهذه الطريقة، بدا لي أنني أحتفظ بمزيد من السيطرة الواعية على جسدي الطاقي غير المادي. من المحتمل أن الحركات شبه المادية، المتعلقة بالمشي، كان لها تأثير مُرسِّخ.

يوميات، 14 سبتمبر 1973

عندما غلبني النعاس، كنت أكرر ذهنياً التوكيد المعتاد "أنا الآن خارج الجسد"، بينما كنت أتصور في الوقت ذاته الأشياء في غرفة معيشة والدتي. بعد حوالي خمس عشرة دقيقة، غفوت.

استيقظت فجأة، مذهولاً بصوت طلق ناري بجوار رأسي. جسدي متصلب تماماً، وسيل جارف من الطاقة يتدفق من خلالي. أنا مرعوب وفكرت بشكل غريزي في جسدي المادي. ارتطام وعدت إلى الجسد، أنظر حول الغرفة بحثاً عن مصدر الصوت. بعد أن عادت لي حواسي الجسدية، أدركت أنني أديت هذه التجربة بشكل سيئ للغاية. أخمّن أن الطلقة النارية قد تكون صوتاً داخلياً، ربما سببه فعل الانفصال عن جسدي المادي، وأنني ربما انفصلت عن نقطة الاتصال في مكان ما في رأسي.

هناك نظرية مفادها أننا جميعاً متصلون بأجسادنا المادية في سبعة مواقع طاقية، وقد يشير صوت الطلق الناري المرتفع إلى الانفصال داخل أو بالقرب من الغدة النخامية. لا يمكنني دعم هذه النظرية بأي شيء في الوقت الحالي، ولكن يجب أن أعترف بأن تجربتي تشبه بشكل لافت الأصوات التي تحدث عنها سيلفان مولدون وبول تيفيتشيل.

لم يجرَ الكثير من الأبحاث حول موضوع الأحاسيس والأصوات المتعلقة بتجارب الخروج من الجسد. آمل أن يتغير هذا في المستقبل القريب. بالنظر إلى الإمكانات الهائلة للمعرفة المتاحة، فمن المنطقي تماماً أنه يجب إجراء المزيد من الأبحاث. أنا أؤمن إيماناً راسخاً بأن الأبحاث الإضافية ستكشف عن رؤى جديدة للطبيعة غير المعروفة ومصادر الوعي.

يوميات، 25 أكتوبر 1973

بينما أكرر توكيد الخروج من الجسد "أنا الآن خارج الجسد"، أصبحت أكثر استرخاءً ونعاساً. الشيء التالي الذي أدركه هو أنني جالس في السرير بوعي كامل وأنظر حولي في الغرفة. الاهتزازات تتدفق من خلالي، وبينما أنهض وأنفصل عن الجسد، أسير عبر جدار غرفة النوم وأخطو إلى بيئة جديدة تماماً. أسير على رصيف أو مسار ما، وحولي يوجد امتداد شاسع ومستوٍ. في البعيد، يمتد برج راديو إلى أقصى ما يمكنني الرؤية. لدي رغبة قوية في الاقتراب منه وأقول: "يجب أن أصل إلى البرج". أصبحت على الفور أقرب إليه. أمامي مباشرة، عشرات من العلب المعدنية القديمة تسد طريقي. بدأت أدفعها جانباً وأتساءل بصوت عالٍ: "ماذا تمثل هذه؟". في اللحظة ذاتها، ظهرت سلسلة من الصور الحية في وعيي: لا أستطيع أن أقول ما إذا كانت تنبع مني أو من خارج عني بطريقة ما. "جيد جداً، لقد بدأت تفهم. أنت في منطقة اهتزاز مرتفعة، بيئة تستجيب للفكر. إن فهمك لبيئتك ينبع من عقلك. يفسر عقلك البيئة وفقاً للإرشادات والأشكال المألوفة لديه."

غمر الابتهاج وعيي. لأول مرة، فهمت الواضح. المسار هو طريقي، واتجاه حياتي. علب القمامة هي كل النفايات التي تبطئ تقدمي: مخاوفي، وقيودي، وتعلقاتي. يجب إزالة كل هذا من طريقي حتى أتمكن من المضي قدماً والوصول إلى هدفي الروحي.

نظرت إلى علب القمامة للحظة: بدت قديمة ومحطمة. وبشعور من الفرح والرضا المطلقين، أزلت العلب من طريقي. موجات من الطاقة غمرتني بينما كنت أنظف طريقي من العوائق. شعرت بالقوة والنشاط بينما كنت أسير نحو برج الراديو واكتشفت أنني كنت بجواره تماماً. بحثت عن مدخل، لكنني لم أجد أي مدخل في أي مكان. بينما كنت أدور حول البرج، شعرت فجأة بإحساس قوي بالشد والجذب. علمت أنه يجب عليّ العودة إلى جسدي. بمجرد التفكير في جسدي المادي، عدت إليه على الفور. فتحت عيني لأجد أن مثانتي ممتلئة. شعرت ببعض الغضب من نفسي لأنني لم أخطط بشكل أفضل. أنا مهتم حقاً الآن ببرج الراديو وما يمثله بالضبط. لماذا لم أتمكن من العثور على الباب؟ لدي شعور، لكنني بحاجة إلى تأكيد. والأهم من ذلك، أتساءل عن الرسالة التي تلقيتها. من الصعب شرح ذلك، لكنها كانت واضحة تماماً في وعيي: بدت وكأنها صور أكثر منها كلمات. ثم الأهم من ذلك كله، أدركت كيف تختلف هذه التجربة عن جميع التجارب السابقة. لقد دخلت بيئة مختلفة تماماً، عالم غير مادي بدا منفصلاً عن البيئة شبه المادية التي أختبرها عادةً. بالإضافة إلى ذلك، بدت البيئة تستجيب لأفكاري بسهولة. شعرت بأنني مختلف نوعاً ما، أخف طاقياً. الأمر ليس واضحاً تماماً بالنسبة لي، لكنني أخمّن أن هذا مهم.

يوميات، 12 نوفمبر 1973

أشعر باهتزاز خفيف وحركة مفاجئة. فجأة أجد نفسي في كاتدرائية مزخرفة، واقفاً أمام منبر عالٍ. أشعر بالراحة التامة وأصعد بسرعة الدرج إلى المنبر. أنا مستعد لمخاطبة الحشد، ولكن بالنظر إلى الأسفل، أدركت أنه لا يوجد أحد. مرتبكاً وغير متأكد مما يجب فعله بعد ذلك، عدت بسرعة إلى جسدي ووجدت نفسي جالساً في السرير، مستيقظاً وواعياً تماماً. مندهشاً، فكرت: غريب، لم يسبق لي أن مررت بتجربة خارج الجسد وأنا جالس. ثم أدركت فجأة - أنا لست في جسدي المادي على الإطلاق. نظرت حولي ورأيت جسدي المادي ملقى على السرير، نائماً بعمق. موجة من الإثارة سرت في داخلي بينما أدركت أن تجربة الكاتدرائية حدثت في جسد طاقي مختلف تماماً. لأول مرة، أصبح الأمر واضحاً: "الإحساس" بـ الجسدين غير الماديين مختلف بشكل كبير. الجسد الطاقي الذي أنا فيه الآن أكثر كثافة، يكاد يكون مادياً مقارنة بخفة الجسد الطاقي الآخر.

من خلال هذه التجربة، أدركت أن الجسد غير المادي الأول (الكثيف) هو في الواقع نسخة طاقية من الجسد المادي، في حين أن الجسد الثاني يمتلك إيقاعاً اهتزازياً أدق، مثل الطاقة النقية، المستعدة للاستجابة لأبسط فكرة. كلما فكرت في إدراكي، أصبحت أكثر حماسة. علمت أنني قمت بأهم اكتشاف، لأنني كنت الآن واعياً لمدى محدودية الجسد الطاقي الأول في الواقع. هذا يفسر أيضاً سبب اختلاف قدراتي وإدراكاتي إلى هذا الحد عند الخروج من الجسد. نظرياً، يجب أن أكون قادراً على التخلي عن الجسد الأول والانتقال إلى الثاني حسب الإرادة. لم أستطع الانتظار حتى التجربة التالية لاختبار نظريتي.

حاولت لمدة أسبوع دون جدوى، ثم حدث أخيراً. بعد خمس ساعات من النوم، استيقظت في السادسة صباحاً وانتقلت إلى الأريكة. قرأت لمدة خمس عشرة دقيقة، وبدأت أشعر بالنعاس، وبينما كنت أغفو، كررت توكيدي المفضل أربعين أو خمسين مرة: "أنا الآن خارج الجسد". تعرفت على حالة الاهتزاز على الفور، وارتفعت من جسدي المادي واتخذت بضع خطوات نحو الباب. بدلاً من المرور عبر الباب كما أفعل دائماً، طالبت بالوضوح وطلبت بحزم أن أختبر شكلي الطاقي الثاني: "أنتقل إلى جسدي الأعلى". شعرت باندفاع من الطاقة ووجدت نفسي على الفور في بيئة جديدة تماماً. كنت متحمساً للغاية: لقد نجح الأمر!

شعرت بالنشاط وخفيف كالريشة، بينما كان عقلي يرتعش من الاحتمالات العديدة. من باب العادة، طالبت بالوضوح وأصبح عقلي صافياً كالبلور. لأول مرة، فهمت ماذا يعني أن تكون واعياً حقاً. أصبحت أفكاري أسرع، وأكثر رنيناً، وأكثر حيوية من أي وقت مضى. من الصعب وصف ذلك، لكنني شعرت بأنني فسيح بشكل لا يصدق، وشامل، بدون خوف أو قيود. أدركت أن حالة الوعي المادية هي مجرد إدراك باهت، شيء يشبه حلماً ضبابياً، وأن الجسد غير المادي الأول يشبه الجسد المادي إلى حد كبير.

عندما أتذكر هذه التجربة، أتذكر التغير التدريجي لجسدي غير المادي بالتوازي مع الحركة نحو الداخل. كان من الواضح أنني، بزيادة ترددي الطاقي الخاص، تحركت تلقائياً إلى الداخل، إلى عمق المنطقة غير المادية للكون. هذا الاكتشاف مهم بالنسبة لنا جميعاً. بالتوازي مع استكشافنا للداخل، لا يتغير ترددنا وكثافتنا فحسب، بل يتغير أيضاً شكلنا ومظهرنا غير المادي. بعد أن اختبرت هذا التغيير في عدة مناسبات، لم يعد بإمكاني تجاهل أهمية هذا الاكتشاف. إن تردد الطاقة الخاص بأجسادنا مرتبط مباشرة بـ تردد بيئتنا المباشرة. ونتيجة لذلك، عندما نغير تردد طاقتنا الشخصية، فإننا ننتقل تلقائياً إلى المستوى الطاقي غير المادي من الكون الذي يتوافق مع ترددنا الداخلي الخاص. بمجرد أن حققت درجة معينة من التحكم الذاتي في استكشافاتي غير المادية، بدأت أجرب تغيير إيقاعي الترددي، أو سرعتي، بوعي. اكتشفت أن هذا يمكن تحقيقه بمجرد المطالبة بتغيير في الطاقة وأنا خارج الجسد.

لمدة عامين، اعتقدت أنني كنت أتحرك بشكل عرضي (جانبياً) من منطقة إلى أخرى، داخل البعد ذاته، لكن الحقيقة المذهلة اتضحت الآن. لم أكن أتحرك عرضياً، بل من الداخل، داخل الكون، من بيئة طاقية إلى أخرى. كانت الحركة العرضية تعطي شعوراً مختلفاً: كانت في الغالب شبه مادية.

بعد سلسلة من التجارب والخطأ، توصلت إلى عدد معين من الاستنتاجات. أولاً، عندما نطالب بتغيير في جسدنا الطاقي غير المادي، فإنه سيستجيب على الفور لطلبنا أو مطالبتنا المركزة. ثانياً، عندما نطالب برفع إيقاعنا الاهتزازي أو التحرك إلى الداخل، فإن وعينا يدفعنا تلقائياً إلى مجال ذي تردد أعلى في الكون. وثالثاً، يتوافق ترددنا الداخلي دائماً مع الإيقاع الترددي للبعد أو البيئة الجديدة التي نختبرها.

من خلال الممارسة، من الممكن تغيير والتحكم بوعي في التردد الاهتزازي الشخصي لجسدنا غير المادي. هذه العملية هي مفتاح السيطرة الحقيقية والحرية غير المحدودة عندما نكون خارج الجسد. بهذه المعرفة، من الممكن التحرك بسيطرة واعية كاملة من بعد طاقي إلى آخر، ولكن الأهم من ذلك، أنها توفر لنا القدرة على استكشاف الكون المتعدد الأبعاد بأكمله. عند التحكم فيها، تمنحنا هذه الحركة الداخلية القدرة على أن نصبح كائنات واعية متعددة الأبعاد. يؤكد المثال التالي هذا:

يوميات، 12 مارس 1974

في منتصف النهار، أكرر التوكيد المعتاد: "أنا الآن خارج الجسد" وأغفو ببطء. بعد بضع ثوان، شعرت بحالة الاهتزاز، وسحبت نفسي بعيداً عن جسدي المادي النائم واقتربت من أسفل السرير. طالبت على الفور: "وضوح!" وتحسنت صورتي. شعرت بالتركيز، ووقفت بجوار أسفل السرير وقلت بصوت عالٍ: "أدخل إلى الداخل". شعرت على الفور بحركة داخلية سريعة - لقد سُحبت إلى فراغ عميق داخلي في نفسي. كان الشعور بالحركة قوياً لدرجة أنني صرخت: "توقف!" توقفت عن الحركة على الفور وأدركت أنني في بيئة جديدة. كنت في الخارج، في مكان يشبه متنزهاً جميلاً. كانت صورتي مبهمة وكررت طلبي للوضوح: "وضوح!" شعرت وكأن صورتي وأفكاري استقرتا في مكانهما. شعرت بأن الجسد أخف وزناً وحيوياً طاقياً. حاولت أن أظل هادئاً بينما كانت أفكاري تتسارع. نظرت إلى الأسفل وشعرت بـ جسدي. كان لدي شكل يمكن تمييزه بوضوح، يشبه إلى حد كبير جسدي غير المادي المعتاد: ومع ذلك، كان الإحساس بهذا الشكل أخف وأكثر اختراقاً بالطاقة من جسدي الطاقي الأول.

مسروراً بنجاحي، قلت بصوت عالٍ: "أنتقل إلى المستوى التالي". سُحبت على الفور إلى الداخل بسرعة لا تُصدَّق. كدت لا أستطيع التحمل وبدأ خوفي يتزايد. بعد بضع ثوان، توقفت الحركة الداخلية فجأة، ووجدت نفسي أحلق في بيئة غريبة أخرى. هذه المرة، كانت هناك أشياء قليلة مرئية، لكنني شعرت بطاقة قوية تشع من حولي. بينما التفت حولي، أصبح من الواضح لي أنني لا أحتاج إلى تدوير رأسي: يبدو أنني أرى حيثما أوجه أفكاري وأرى في جميع الاتجاهات في آن واحد. نظرت إلى الأسفل إلى جسدي، لكنني لم أر شيئاً يمكنني وصفه: كنت نقطة مراقبة بـ 360 درجة، بلا شكل أو بنية. شعرت بإحساس قوي للغاية من الطاقة والمعرفة يتدفق من خلالي. كان كياني بأكمله مغموراً في محيط من الطاقة النقية والحب اللامحدود.

بعد أن بدا الأمر وكأنه استمر لساعات، استمتعت بالشعور المهدئ بالطفو في هذا المحيط من ضوء الحياة النقي. لم أرغب في العودة إلى جسدي المادي، فحافظت على انتباهي لأطول فترة ممكنة. عدت أخيراً إلى جسدي ونظرت إلى الساعة. لقد صُدمت - لم أكن غائباً لأكثر من أربعين دقيقة.

عند مراجعة تجاربي، حاولت التوصل إلى فهم أوضح لوجودي غير المادي. أصبحت بعض أوجه التشابه والاختلاف بين جسدي المادي وغير المادي واضحة الآن. على سبيل المثال، أدركت أنه، خارج الجسد، كان بصري شبيهاً إلى حد كبير بالبصر المادي. كان الاختلاف الواضح الوحيد هو وضوحه. ففور الانفصال، كانت صورتي غالباً مشوشة وغير مركزة نوعاً ما. ومع ذلك، يمكنني تحسينها بسرعة من خلال المطالبة: "وضوح". اكتشفت أنه من الضروري القيام بذلك خلال كل تجربة خارج الجسد، وكنت أكرر طلبي عدة مرات في كثير من الأحيان. لاحظت أنني كنت أعتمد بشكل كبير على حاسة البصر، مقارنة ببقية الحواس التي بدت غير مهمة تقريباً. بالنظر إلى الوراء، أعتقد أن هذا يرجع إلى اعتمادي المادي الحالي على البصر. كل واحد منا مختلف: قد يركز البعض أكثر على السمع أو اللمس بدلاً من البصر. أعتقد أن كلاً منا سيعتمد على الأرجح على حاسة واحدة. على سبيل المثال، قد يركز موسيقي محترف على الاستماع، وقد يركز راقص على اللمس.

أدركت أيضاً أن التنفس لم يعد ضرورياً، وأن الإحساس بالحرارة بدا غير موجود. على الرغم من أنني لم أختبر الإحساس بالحرارة، إلا أنني كنت أمتلك حاسة اللمس وكان بإمكاني الشعور بالأشياء، بل والشعور بقبضتي. بالإضافة إلى ذلك، بينما ظل سمعي هو نفسه تقريباً، بدا حاسة التذوق غائبة تقريباً. سأكتشف لاحقاً أن الحواس الخمس كلها متاحة، إذا ركزنا عليها فقط.

أدركت من خلال التجربة أن جميع حواسنا غير المادية يتم إنشاؤها والتحكم فيها بواسطة عقلنا. أشك بشدة في أن أجسادنا غير المادية لديها أي قدرة طبيعية أو فطرية على الإدراك بأي شكل من الأشكال. تشكل أفكارنا الجسد غير المادي وفقاً لـ تصورنا الحالي عن أنفسنا. لقد توصلت إلى استنتاج مفاده أن جسدي المادي هو مجرد وسيط مؤقت، أداة للتعبير. بمرور الوقت، استنتجت أن الشيء ذاته ينطبق على أجسادنا غير المادية.

رأيت أن شكلي غير المادي كان من نواحٍ عديدة نسخة طاقية من جسدي المادي. ظل قوامي وشكلي العام كما هو، لكن البنى الطاقية التي كنت مكوناً منها كانت مختلفة تماماً. بدلاً من الجزيئات، بدا أن جسدي غير المادي مكون من نقاط صغيرة لا حصر لها من الأضواء المترابطة. في مناسبتين، حاولت، وأنا خارج الجسد، أن أنظر إلى نفسي في المرآة (مرآة مادية)، لكنني لم أستطع رؤية أي شيء.

ازداد فضولي بشأن مظهر وشكل وبنية جسدي غير المادي مع كل مغامرة لي خارج الجسد. على الرغم من أنني كنت قادراً على ملاحظة كفي وذراعي بسهولة أثناء الخروج من الجسد، إلا أن رؤية شكلي كاملاً أثبت أنه يمثل تحدياً. وأخيراً، بعد عشر سنوات من تجارب الخروج من الجسد، حدث ما يلي:

يوميات، 2 أكتوبر 1982

سمعت أصوات طنين تشبه الآلة وسحبت نفسي خارج الجسد. خطوت إلى باب غرفة النوم وطالبت تلقائياً: "وضوح!" تحسن بصري وخطوت عبر الباب، إلى غرفة المعيشة. لا أزال أشعر بعدم التركيز نوعاً ما، فكررت الطلب شفوياً وبتركيز أقوى: "وضوح!" شعرت وكأن وعيي وصورتي المرئية سقطا في مكانهما. أصبحت أفكاري صافية وواضحة وطالبت شفوياً: "أريد أن أرى الشكل الذي أنا فيه الآن!" شعرت على الفور بإحساس شديد بالانجذاب إلى الداخل. فجأة أصبحت مختلفاً، بلا وزن، وكأنني أحلق في الفضاء. بالنظر إلى الأمام، رأيت شكلاً متلألئاً، أزرق مائلاً إلى الأبيض. لسبب ما، شعرت وكأنني أنظر إلى جسدي غير المادي من منظور مختلف. في دهشة، نظرت إلى هذا الشكل أمامي الذي كان يضيء ويفيض بالطاقة والضوء. بدا وكأنه قالب طاقي، مكون من ملايين النقاط الصغيرة من الضوء: يشع توهجاً مائلاً إلى الزرقة، لكن بدا أن لديه بنية خارجية محددة. كان جسد الضوء أمامي عارياً ومتطابقاً مع شكلي المادي. على الرغم من أن جسدي بدا صلباً، إلا أن حركة وإشعاع الطاقة كانت واضحة. رأيت ما بدا وكأنه محيط من النجوم الزرقاء من خلال جسدي. من الصعب وصف ذلك، لأن النجوم كانت ساكنة، ولكنها تتحرك في الوقت ذاته: بدا أن ضوء وطاقة جسدي يتغيران ويتدفقان مثل أمواج المحيط.

بينما كنت أنظر إلى جسد الضوء، أدركت فجأة أنني كنت بلا شك في جسد آخر. ومع ذلك، لم أستطع ملاحظة أي شكل أو بنية لنفسي: كنت نقطة مراقبة في الفضاء، بلا أي مظهر أو شكل. بينما كنت أفكر في حالتي الجديدة من الوجود، شعرت بحركة مفاجئة وعدت على الفور إلى جسدي المادي النائم. بينما كنت مستلقياً بهدوء وأراجع التجربة، صُدمت بالاستنتاج الحتمي: لا بد أنني أمتلك العديد من الأجساد الطاقية. كان الشكل الذي اختبرته للتو أخف (أقل كثافة) بشكل واضح حتى من جسدي غير المادي الثاني. أدركت أن الرأي التقليدي بأننا نمتلك جسدين - الجسد المادي والجسد الروحي - هو تبسيط مفرط: نحن أكثر تعقيداً من ذلك بكثير. تماماً كما توجد العديد من الأبعاد الطاقية غير المادية في الكون، لا بد أن كلاً منا يتكون من عدد لا يحصى من الأجساد أو الأوعية الطاقية للتعبير.

أتساءل إذن، كم عدد الأجساد أو الأشكال غير المادية الموجودة فعلاً؟ أفترض أنه لا بد أن يكون هناك واحد داخل كل بعد من أبعاد الكون، وأنها جميعها مرتبطة ببعضها البعض، تماماً كما يرتبط الجسد المادي بـ جسده غير المادي الأول (الروحي).

يوميات، 17 أكتوبر 1983

أشعر باهتزاز غريب ورنين في جميع أنحاء جسدي. مدركاً أنني لا بد أنني في حالة اهتزاز، ركزت كل انتباهي على الشعور بالطفو خارج جسدي المادي. بعد بضع ثوان فقط، حلقت صعوداً وبعيداً عن جسدي، وانزلقت برفق نحو باب غرفة النوم أولاً. مع شعور بالذهول التام، دخلت في بنية الباب ومررت من خلاله بسهولة، أحسست بطاقته الاهتزازية وعيني مفتوحتان. بدا الباب وكأنه سديم من الطاقة، مصبوب ومشكّل في قالب أثيري. بعد التحليق عبر الباب، فكرت في الوقوف ووجدت نفسي على الفور في غرفة المعيشة، واقفاً بجوار الأريكة وأنظر حولي في الغرفة. بينما كنت أنظر، لاحظت شكلاً صغيراً غريباً يبدو أنه يتبعني. حدقت فيه وتعرفت أخيراً على ماكجريجور، كلب صيد السلوقي الخاص بنا. لقد صُدمت لأنني لم أر حيواناً من قبل وأنا خارج الجسد.

بدا طبيعياً وصلباً بشكل مدهش وهو يهز ذيله وينظر إليّ. لاحظت أن عينيه تلمعان، ثم رأيت شيئاً آخر: نسيجاً دقيقاً يشبه شبكة العنكبوت يخرج من جسده ويمتد عائداً إلى غرفة النوم. فضوليّاً، انحنيت ولمست الخيط الفضي. اختفى الجرو على الفور. خائفاً من التغيير المفاجئ، هربت عائداً إلى جسدي المادي.

اختفى التصلب فجأة. شعرت بالكلب يقفز جسدياً على سريري. استلقيت بهدوء أفكر في التجربة، محاولاً ربطها بكل شيء. أنا الآن أكثر وعياً من أي وقت مضى بمدى قلة ما نعرفه عن أنفسنا وعن عالمنا. أشعر وكأنني تلميذ ساذج رأى العالم الحقيقي لأول مرة. لقد أدهشتني الغطرسة التي نستنتج بها أننا نعرف أي شيء على الإطلاق. نحن، الذين لا نعرف من نحن، أو لماذا نحن هنا، أو حتى إلى أين نحن ذاهبون، نعتبر أنفسنا الحكام الأذكياء المتفوقين للعالم. إنه لأمر مؤسف حقاً كم نحن مخدوعون.

ولكن الأطرف هو أن لدينا الكثير من المعتقدات والاستنتاجات الراسخة حول أشياء لا نتحكم فيها ولا نفهمها. الآن، أكثر من أي وقت مضى، أنا مقتنع بأن الاستكشاف خارج الجسد يمكن أن يوفر لنا إجابات للعديد من أسرار وجودنا.

الفصل 2: لقاءات خارج الجسد

"أي تقنية متقدمة بما فيه الكفاية لا يمكن تمييزها عن السحر."

——آرثر سي كلارك——

يوميات، 21 فبراير 1985

أنا في حالة اهتزاز وأشعر بموجات من الطاقة تتدفق عبر جسدي. إنه شعور مهدئ بالطاقة يشع من أعماقي. بالتركيز على التغيرات الاهتزازية، شعرت بنبضات من الطاقة تتدفق من خلالي وإحساس مميز بأيدي تلمس جسدي بلطف. كنت خائفاً في البداية، لكنني سرعان ما أدركت أنه عندما أعتاد عليه، يصبح الشعور مهدئاً، بل وحتى ممتعاً.

بدت موجات الطاقة ترتفع وتنخفض في تتابع إيقاعي، وشعرت بأنني أصبحت أخف وزناً وأخف وزناً، حتى انفصلت تماماً عن جسدي في النهاية. أدركت أنني أحلق على حافة الانفصال في الشكل عن جسدي المادي، وأنه يمكنني الانفصال بسهولة في أي لحظة: ومع ذلك، شعرت أيضاً أنني يجب أن أبقى هادئاً وأسمح لعملية الاهتزاز بالاستمرار. شعرت بوضوح باللمسة الرقيقة للأيدي التي تتحرك من باطن قدمي على طول جسدي بالكامل. أثار كل لمسة موجات من الطاقة بدا أنها ترن من خلالي. بدا وكأن إيقاعي الاهتزازي الداخلي كان يتم تكييفه مع مستوى أو تردد طاقي جديد، وشعرت أن الشخص أو الأشخاص بجواري كانوا يقومون بـ "عمل طاقي" عليّ. لمدة عشرين دقيقة تقريباً، تحركت وتدفقت تيارات الطاقة بشكل منهجي في جميع أنحاء جسدي غير المادي. بدا وكأن جسدي وعقلي يرنان بموجات من الطاقة، وشعرت بسلام ووحدة لا يُصدَّقان في كياني بأكمله. تدريجياً، تضاءلت موجات الطاقة وعادت حواسي الجسدية.

غمرت الأسئلة عقلي: ما هذا؟ ما هو الغرض منه؟ ما هي الكائنات التي تلمسني؟ شيء واحد كان مؤكداً، بعد عدة ساعات شعرت بأنني أخف وزناً وأكثر شفافية بشكل واضح. بدا أن جسدي بالكامل يهتز بإيقاع أعلى أو أدق. أنا أؤمن بصدق أنني اختبرت للتو تكيفاً اهتزازياً أو تردداً لكياني غير المادي. لا يمكنني إلا التخمين بأنني على الأرجح كنت بحاجة إلى هذا التكييف الطاقي لأتمكن من توسيع أو تعزيز استكشافاتي غير المادية.

وعلى الرغم من أن أحداً لم يتواصل معي، إلا أنني أعرف أن هذه العملية كانت تكيفاً طاقياً هاماً، ضرورياً لتطوري الخاص. أعرف أيضاً أن أحاسيس الطاقة هذه كانت مختلفة تماماً عن الاهتزازات التي أختبرها عادة خلال مرحلة الاهتزاز قبل الانفصال. عندما لمستني أيدي الطاقة، تلقيت إحساساً قوياً بالتوجيه والهدف. أعتقد أنه من المحتمل أن كائناً واحداً، أو ربما كائنين كانا يعملان عليّ. مثل مقوِّم عظام غير مرئي، بدا أنهما يعرفان بالضبط ما يفعلانه: غيّرت كل لمسة سرعتي الاهتزازية الداخلية في موقع معين داخل الجسد غير المادي وأثارت موجات من الطاقة رنت في أعماقي. على الرغم من أنه كان مفاجئاً في البداية، إلا أنه كان تجربة ممتعة حقاً، وكنت أعلم أنها ستتكرر.

يوميات، 5 ديسمبر 1986

أنا مستلقٍ في السرير، أتصور غرفة المعيشة الخاصة بي وأكرر "أنا الآن خارج الجسد" لمدة خمس عشرة دقيقة تقريباً. أغفو، وأشعر باهتزاز وأتدحرج عفوياً على جانبي خارج جسدي. سقطت على الأرض وفتحت عيني. كل شيء مبهم وأشعر بثقل شديد وعدم تركيز نوعاً ما. زحفت حوالي متر وكررت بصوت عالٍ: "أنا خفيف كالريشة". شعرت باندفاع من الطاقة الداخلية وأصبحت على الفور أخف وزناً وقادراً على الوقوف. بينما ابتعدت عن السرير، ظل مجال رؤيتي سيئاً، فقدمت طلبي التالي: "وضوح". تحسن بصري على الفور إلى الحدة واندفعت على الفور عبر جدار غرفتي وإلى بيئة خضراء متألقة. بالنظر حولي، أدركت أنني في مرج واسع. شعرت ببعض الارتباك بسبب التغيير المفاجئ في البيئة، فصرخت بصوت عالٍ وعفوي: "أين أنا؟" شعرت فجأة في داخلي في الجوار . أشعر بوجود شخص ما بالقرب مني، وتغمر وعيي سلسلة من الصور الحية. «لقد رفعت إيقاعك الاهتزازي عندما طلبت الخفة، ثم مرة أخرى عندما طلبت الوضوح. لقد خطوت إلى بيئة ذات تردد أعلى، قريبة جداً من المادي.»

أنا مندهش من وضوح الصور التي تأتي إلى وعيي. من الصعب عليّ أن أشرح، لكنها تمثيلات مرئية للأفكار - وليست كلمات. التواصل أكثر مباشرة ودقة من الكلمات.

أفهم المعنى وأبحث عن المصدر. يمكنني أن أشعر بالإشعاع الطاقي لشخص ما أمامي مباشرة، لكنني لا أرى أحداً. بدافع الفضول، أنادي: «من أنت؟»

مرة أخرى، تدخل الصور إلى وعيي. «أنا صديق قديم، يتابع تقدمك.»

إن المشاعر المغروسة في الصور دافئة وودية. أنا مرتاح تماماً، وأطلب بحزم: «أريد أن أراك!»

أشاهد بدهشة، بينما شكل غامض يقترب من المظهر. أمامي، صورة ثلاثية الأبعاد (هولوجرام) يمكن تمييزها لرجل تتجسد بشكل متزايد. لديه شعر داكن ولحية قصيرة ويرتدي ثوباً قرمزي اللون طويلاً. يبلغ طوله حوالي متر وثمانين سنتيمتراً، وتشع ابتسامة واسعة من وجهه.

في البداية، شعرت بالخوف من واقع تجسده السريع، لكنه بدا وكأنه يشعر بعدم ارتياحي، وسلسلة من الصور المهدئة تملأ عقلي: «لا تخف. أنا وأنت صديقان قديمان». بطريقة ما أشعر بصداقته وأهدأ.

بينما أنظر إلى هذا الرجل، يبدو سعيداً برؤيتي. يبدو أنه يعرف أفكاري ويجيب على الأسئلة التي تغمر عقلي. «أنا مثلك: باختلاف واحد، أنا لا أمتلك وسيطاً مادياً».

«نحن أصدقاء منذ فترة طويلة، وعملنا معاً في العديد من المشاريع في الداخل... لقد استكشفت أنا وأنت أبعد بكثير من القشرة الثانية. وها أنت الآن تستكشف المناطق الكثيفة مرة أخرى... لديك افتتان غريب بالجسدي، لا أشاركك إياه». توقف قصير بينما تتشكل أسئلتي.

«أنا أعمل كواحد من مرشدي الروحيين. لديك العديد منهم، يساعدونك في جوانب مختلفة من الحياة. بطريقة ما، كل شخص يساعدك هو خبير في مجال معين من الوجود. أنا وأنت نحب استكشاف الداخل، ولذا أنا هنا لمساعدتك في هذا الجزء من حياتك... كنت محقاً في استنتاجك: لن يتدخل المرشد أبداً في التطور الطبيعي لنمو الشخصي. نحن نعلم أنه يجب علينا أن نبقى غير ملاحظين، ما لم يُطلب المساعدة. وحتى في ذلك الحين، قبل أن نتصرف، يجب أن نقيم الوضع وعواقبه.»

غمرت أسئلة لا نهاية لها عقلي. يبدو أن الكائن الذي أمامي يفهم ويتوقع أفكاري. أفكاره - صوره المهدئة تؤكد أسئلة معينة بينما يتابع.

«كل شخص يمر بتجربة خروج من الجسد أو تجربة الاقتراب من الموت، يكون لديه مرشد روحي حاضر أثناء التجربة. المساعدة ممكنة دائماً، ولكن يجب طلبها... لا يوجد شيء يدعو للخوف، لكنهم ما زالوا غير مدركين أن أفكارهم تحافظ على واقعهم. كما تعلم، يمكن أن يحدث ذلك على الفور. يمكن أن تكون النتيجة مذهلة للمستكشف المبتدئ. معظم السكان الماديين ليس لديهم أي سيطرة على أفكارهم.»

بعد توقف قصير، يتابع. «كما تكتشف، فإن السيطرة على الفكر والتركيز لهما أهمية قصوى. هذا صحيح بشكل خاص عند الاستكشاف بعمق في الكون الداخلي. سيطرتك تتحسن، ولكن لا يزال لديك مخاوف يجب التغلب عليها... لقد شعرت بمخاوفك عندما أصبحت مرئياً لك: يمكنني أن أخبرك أنك ترنحت في مجالك الطاقي وكنت قريباً من العودة إلى جسدك... لا تنس أبداً، عندما نتغلب على مخاوفنا، فإننا نستعيد حريتنا... قريباً جداً، ستختبر طرقاً جديدة لمواجهة مخاوفك، سواء في جسدك الكثيف أو في أجسادك ذات التردد الأعلى. كل تجربة ستخدم غرضاً: كل عقبة هي نعمة مقنعة.»

في اللحظة ذاتها، انزلقت فجأة إلى جسدي المادي وفتحت عيني. أشعر وكأنني جاهز لشيء ما قادم، لكنني لا أعرف ما يمكن أن يكون. لدي شعور غريب بالصداقة مع هذا الرجل. أستشعر نواياه الإيجابية وأشعر بأنني أكثر استعداداً لمواجهة المجهول. صوره الأخيرة يتردد صداها في وعيي: «كل عقبة هي نعمة مقنعة.» لا يسعني إلا أن أتساءل، هل كان يشرح ماضيّ، أم كان يعدني لـ مستقبلي؟

بينما أفكر في هذه التجربة، يتبادر إلى الذهن تشابه معين بين صديقي غير المادي والمرشد الروحي الموصوف في كتب بول تيفيتشيل. على الرغم من أن هذين الشخصين متشابهان، إلا أنه يبدو غير مرجح أنهما الشخص ذاته. على مر السنين، التقيت بالعديد من مستكشفي الخروج من الجسد الذين وصفوا مرشداً غير مادي بمظهر مماثل. سبب ذلك غير معروف، لكنني أتساءل عما إذا كان فهمنا الحالي للمرشد غير المادي، أو التوقع، يمكن أن يؤثر على ما نختبره خارج الجسد.

يوميات، 3 يناير 1987

أشعر بالاهتزازات وأصعد. أنا أقف في غرفة النوم، وبالنظر حولي، ألاحظ أن البيئة مشابهة، ولكنها ليست هي ذاتها. تختلف النجارة والجدران عن تلك الموجودة في منزلي المادي. اقتربت من الباب وخطوت من خلاله. أنا على الفور في بيئة جديدة. امرأة يبدو أنني أعرفها تقترب مني. إنها طويلة، ذات شعر بني طويل وعينين متلألئتين.

تقترب مني وتضحك: «اشتقت إليك». أجيب بعفوية: «وأنا كذلك».

تقبلني وتمسك يدي بحرارة. فجأة، نحن في بيئة أخرى. يأتي مكان يشبه متنزهاً رائعاً في المنتصف. نقف معاً بجوار بحيرة زرقاء فيروزية صافية كالكريستال. كل شيء حولي - الأشجار، العشب، البحيرة - يهتز بالحياة. بينما أنظر إلى المرأة، ينمو في داخلي شعور عميق بالحب.

تنظر إليّ وتمسك كلتا يديّ. «أنت تسافر كثيراً. أحتاجك هنا».

أحتضنها. «ها أنا هنا».

بدا أن وجهها وجسدها يضيئان مثل آلاف وآلاف النقاط المضيئة. نتبادل القبلات وتغمر عقلي عاصفة من الطاقة. تندمج أجسادنا وعقولنا في انفجار قوي من الطاقة النقية والبهجة. تندمج أفكارنا وتلامس بعضها البعض بآلاف الطرق الدقيقة. أشعر بأنني منغمس في عقلها بينما نصبح أنا وهي شيئاً واحداً. نشوة لا توصف! لأول مرة، أشعر بالاكتمال والتمام. أفكر: يا إلهي، لا تدع هذا ينتهي.

بصدمة، سُحبت مرة أخرى إلى جسدي. بدا أن كياني بأكمله يهتز على مستوى أخف وأدق مما عرفته من قبل. حتى الإحساس بـ جسدي المادي مختلف - إنه بطريقة ما أكثر إشراقاً، وأخف وزناً ومفعماً بالطاقة إلى أقصى الحدود. أنا مستلقٍ في السرير وأستمتع بموجات الطاقة التي تغمر الجسد والعقل. يستمر الإحساس لعدة دقائق. أبقى هادئاً وأستمتع بكل لحظة.

لأسابيع عديدة بعد هذه التجربة، فكرت في معناها. هل كان جنساً في العوالم الداخلية، أم كان اندماج عقلي الواعي مع جانب أعلى مني؟ أشعر أنه يجب أن أعرف الإجابة، لكنني لا أعرف.

يوميات، 15 أكتوبر 1988

بينما أغفو، أكرر توكيدي المعتاد: «أنا الآن خارج الجسد». في غضون ثوان، أكون أحلق فوق جسدي وأوجه نفسي إلى أسفل السرير. من باب العادة، أقول بصوت عالٍ: «وضوح». على الفور، يصبح وعيي صافياً وأنا أقف في فناء جميل يشبه المتنزه. بالتركيز، لاحظت حوالي اثني عشر شخصاً حولي يركبون دراجاتهم ويتزلجون على عجلات. الفناء بحجم ملعب كرة قدم، به بعض الأشجار العالية وسور حجري يبلغ ارتفاعه حوالي مترين. أرى امرأة تدفع عربة أطفال، وطفلين يلعبان بالكرة. تنبض البيئة بأكملها بالسعادة والاسترخاء. أنا مهتم بشكل خاص بـ عربة الأطفال - لم أر قط طفلاً رضيعاً خارج الجسد. لدهشتي، تأتي فتاة ذات شعر أحمر تبلغ من العمر حوالي اثني عشر عاماً متزلجة نحوي وتسأل: «أنت جديد هنا، أليس كذلك؟»

أجبت: «أفترض أنني كذلك».

من لا مكان، تبدأ الأمطار، ويهرع الجميع في الفناء للبحث عن مأوى. أنا مذهول. في خمسة عشر عاماً، لم أر قط تغير الطقس وأنا خارج الجسد. تنظر إليّ الفتاة وتشير إلى مأوى تحت شجرة. «تعال. لنذهب إلى هناك».

لا أستطيع أن أصدق مدى واقعية هذا المطر الخفيف. بينما أستمتع به وهو ينزلق على وجهي، أتساءل عما إذا كانت هذه البيئة إجماعاً. بدافع الفضول، ركزت كل انتباهي على إيقاف المطر. تنظر إليّ الفتاة وكأنني جننت. «ماذا تفعل؟»

«أوقف المطر».

توقف المطر على الفور. تستمر الفتاة في النظر وتسأل: «أأنت مسافر؟»

شعرت بشدة خفيفة في منتصف ظهري وعرفت أنه يجب عليّ المغادرة. «يجب أن أذهب».

بدت خائبة الأمل جداً وقالت: «هل ستعود؟» بينما أنظر إلى وجهها، أُنتزعت عائداً إلى جسدي المادي.

يتلاشى الشعور بالرنين بسرعة مع عودة حواسي الجسدية. عندما فتحت عيني، كان وجه الفتاة يهتز بوضوح في وعيي. لسبب غير معروف، اشتقت إليها. أشعر أنني أعرفها، لكنني لا أستطيع تذكر كيف أو من أين. هذا أمر محبط بعض الشيء، لأنني أعلم أن هناك نوعاً من الاتصال. لقد علمت لبعض الوقت أن الصدفة غير موجودة. كما أنني مهتم بسؤالها: «أأنت مسافر؟»

يوميات، 16 سبتمبر 1989

بينما أغفو، أكرر التوكيد المعتاد: «أنا الآن خارج الجسد» ثلاثين إلى أربعين مرة. عززت توكيدي قدر المستطاع وحرصت على أن تكون آخر فكرة واعية لي قبل أن أنام. استيقظت على اهتزاز خفيف وإحساس بالحركة المفاجئة. بعد بضع ثوان، اكتشفت أنني أقف في منتصف مرآب للسيارات متعدد الطوابق. في البعيد، أرى المنحدرات المؤدية إلى الأعلى والأسفل. بالنظر حولي، لفت انتباهي مشهد غير عادي. سيارة جديدة لامعة مدفونة جزئياً تحت كومة من القمامة. بدا الأمر غريباً جداً لدرجة أنني اقتربت منها. فكرت: من سيفعل هذا بسيارة جديدة وجميلة؟ لسبب ما، شعرت برغبة جامحة في النظر إلى الداخل وبدأت بإزالة القمامة من النوافذ والأبواب. بينما كنت أفعل ذلك، أدركت أن عملاً هائلاً ينتظرني. ومع ذلك، واصلت إزالة حفنة من الأوساخ من النافذة. أخيراً، أصبحت النافذة نظيفة ونظرت إلى الداخل. بدلاً من المقصورة الداخلية المعتادة، رأيت أنها ممتلئة بضوء أبيض مشع. بدا الضوء يهتز بالحيوية والطاقة والحياة.

شعرت باتصال داخلي قوي بالضوء وحاجة لا تُقاوَم لفتح باب السيارة. بجهد مكثف، أزالت يداي الأوساخ ونظفت النافذة الأخرى. من لا مكان، اقتربت سيارة مني مع شاب يقودها. شعرت على الفور أننا نعرف بعضنا البعض جيداً، لكنني لم أستطع تذكر كيف أو متى. كان يبتسم وهو يتحدث.

«لديك الكثير من العمل الذي ينتظرك».

منذهلاً من وجوده، أومأت بالموافقة واقتربت من سيارته. «هل ترغب في المساعدة؟»

بدا مستمتعاً بطلبي وأجاب: «يجب على كل واحد منا أن يحرر نفسه».

بينما أُسحَب على الفور إلى جسدي المادي، يتردد صدى كلماته في وعيي. أفكر في التجربة، وتعود حواسي الجسدية بسرعة.

أصبح واضحاً لي الآن أكثر من أي وقت مضى أن عقلي يفسر تجاربي خارج الجسد بناءً على مفاهيمي المادية الحالية، ورموزي، وتمثيلاتي. من الواضح أن جزءاً أعلى مني ينسق تجاربي بطريقة مناسبة لفهمي الحالي. أتعرف وأفهم التمثيل الشبيه بالحلم لهذه التجربة، لكنني أتساءل عما إذا كان هذا ضرورياً.

في وعيي، كانت التجربة واضحة. أنا أحاول تحرير طاقتي الداخلية - نفسي، روحي. الأوساخ تمثل كل القمامة السلبية التي جمعتها وقبلتها على مر السنين - التعلقات، والمخاوف، والقيود، وجميع الصفات والعواطف السلبية التي أسعى لإزالتها. أوساخي هي التي تحد وتعيق وتوقف نور روحي عن السطوع. لا يسعني إلا أن أتساءل، ماذا كان سيحدث لو أنني طالبت برؤية المصدر الطاقي الحقيقي الذي يمثله الشكل؟

أدركت الآن لأول مرة أن تعدد الأشكال التي أراها عندما أكون خارج الجسد يتم إنشاؤها لمصلحتي. يتم التعبير عنها بهدف فهمي. لا شك أن عقلنا مكيف للاستجابة للأشكال التي ندركها، لتعليمنا ما نحتاج إلى معرفته. أنا الآن جاهز لرؤية الواقع وراء الأشكال. في المرة القادمة، سأطلب رؤية الطاقة الخام الحقيقية وراء جميع الأشكال التي ألاحظها.

يوميات، 24 يناير 1990

شعرت باهتزازات ووجهت نفسي بعيداً عن الجسد المادي. في غضون ثوان، أصبحت أقف بجوار باب غرفة نومي. من باب العادة، طلبت الوضوح والإرشاد. فجأة، شعرت بحركة داخلية قوية وخلال بضع ثوان، اكتشفت أنني كنت عند مدخل مبنى حجري ضخم. كان حجم وشكل المبنى مختلفاً عن أي شيء رأيته من قبل: امتد المبنى إلى الأفق وبدا قديماً بشكل مذهل. أمامي كانت هناك أبواب نحاسية وخشبية يبلغ ارتفاعها خمسة أمتار. عند الدخول، رأيت غرفة مفتوحة تؤدي إلى سلسلة لا نهاية لها من الممرات. في كل مكان حولي كانت هناك غرف ضخمة، مليئة بالأشكال والأشياء التي تبدو متماثلة، على الرغم من أنني، عند الفحص الدقيق، لاحظت أن الأشياء تختلف قليلاً: بدت وكأنها تطور، أو ربما نمو للشيء ذاته. في غرفة أخرى، كانت هناك مئات الألعاب، يختلف كل منها قليلاً في الشكل والبنية.

لم تكن الأشياء تثير اهتمامي، وواصلت السير في الردهة الطويلة. أدركت أنني في منطقة فارغة ويبدو أنها غير مستخدمة. أمامي كانت هناك أخشاب خشبية تسد بابين مزدوجين. باستخدام كل قوتي، دفعت الأخشاب جانباً وفتحت الأبواب. خلف الأبواب كانت هناك آلة أو نوع من المركز. أمامي مباشرة كانت هناك آلة ضخمة، بارتفاع ثلاثة طوابق وبحجم ملعب كرة قدم. مرتبكاً بعض الشيء، قلت بصوت عالٍ: «ماذا يمثل هذا؟» سيل من التمثيلات الحية ظهر في وعيي. «هذا هو مصدر القوة وراء الأشكال التي تراها. عقلك يحاول ربط المفاهيم التي يفهمها. القوة الحقيقية ليس لها شكل».

تلاشى الجهاز أمامي، بينما شعور لا يُحتمل من الطاقة النقية يشع أمامي. بالتركيز، رأيت موجات من الضوء تنبعث من مصدر واحد.

بينما كنت أشاهد باهتمام، أصبح الضوء مبهراً. أراد جزء مني أن يدير ظهره، لكنني لم أفعل. بدا وكأن الطبقات الخارجية في داخلي احترقت - مفاهيمي القديمة، ومعتقداتي، وافتراضاتي، واستنتاجاتي تم حرقها بقوة الضوء. لم أستطع تحمل المزيد وصرخت: «ما هذا؟» في اللحظة ذاتها، سُحبت إلى داخل الضوء. غمر الإدراك عقلي عندما أدركت أنني اندمجت مع جزء أكبر وشامل مني. أدركت فجأة أنني أنا آلة حياتي - أنا القوة الخلاقة في داخلي. أدركت أنني انفصلت عن نفسي. لعدة لحظات، أنا والضوء شيء واحد.

شعرت بسلام عميق وتواصل لم أعرفه من قبل. لأول مرة أدركت أنه يمكنني إنشاء أي واقع أختاره - قوتي الخلاقة تفوق فهمي.

أعلم الآن أنني قيدت نفسي بالأفكار والمعتقدات المقبولة، وأدركت الحاجة إلى تحرير كل مخاوفي وقيودي وتوقعاتي. شعور عميق بالتمكين يكتسحني عندما أصرخ داخلياً: سأتذكر هذا.

انزلقت على الفور إلى جسدي المادي. بينما تعود حواسي الجسدية، أراجع التجربة مرة أخرى وأدرك أنني أستطيع تذكر كل شيء بتفصيل كبير، لكن هناك شعور عميق بالانفصال في داخلي. أفتقد الوحدة، والاندماج. بينما أنا مستلقٍ في السرير، أعلم أنني اختبرت الجزء الشامل مني. لا يهم ما إذا كنا نسميه ذاتنا العليا، أو عقلنا الخلاق، أو روحنا. لكنني أعلم يقيناً أنه هذا هو الجزء مني الذي لديه وصول كامل إلى الإجابات.

لسبب ما، أعلم أن هذا المبنى الضخم كان يشبه متحفاً - ربما سجلاً حياً لجميع الأشكال، أو حتى كل الأشياء التي سيتم إنشاؤها. من الواضح لي أن عقلي فسر الأشكال التي شهدتها وفقاً لبيئتي المادية الحالية. لقد استغرق الأمر وقتاً طويلاً، لكنني بدأت أخيراً أفهم أن ليست الأشكال التي نراها هي المهمة، بل ما تمثله. يبدو هذا الاعتراف وكأنه خطوة حاسمة إلى الأمام. مهما كان الأمر غريباً، فإنني أؤمن حقاً بأن الشيء ذاته ينطبق على العالم المادي من حولنا.

يوميات، 6 فبراير 1990

أغفو دون أي تقنية، لكني أستيقظ في الواحدة صباحاً، في حالة اهتزاز. جلست بسرعة في السرير في جسدي المادي ونظرت حولي. أُصبت بالذعر عند رؤية رجل يجلس بجوار سريري، يقرأ يومياتي. لاحظني وأنا أجلس أقفز. أنا غاضب جداً من وجوده وأصرخ عليه: «من أنت؟»

ابتعد عن سريري، وبدا مصدوماً وخائفاً بشكل واضح من مظهري. كان سميناً، غير حليق الذقن، رجل في منتصف العمر بشعر قصير ويبلغ طوله حوالي 180 سم. استمر في التراجع بينما صرخت بصوت أعلى: «من أنت بحق الجحيم؟» مزيج من الغضب والخوف ينفجر مني بينما أزأر: «اذهب إلى الجحيم، اذهب إلى الجحيم!»

استدار وهرب من غرفة نومي، وسُحبت على الفور إلى جسدي. كنت أصرخ في جسدي المادي أثناء عودتي، وأيقظ أنيني زوجتي. جالساً في السرير وخائفاً، نظرت حولي. هدأت ببطء وفكرت في التجربة. كان واضحاً لي أنني ربما بالغت في رد الفعل، لكن رؤية هذا الرجل الغريب في غرفة نومي أطلقت على الفور آلية الدفاع عن النفس في داخلي. قضيت بقية الليل مستيقظاً، أتساءل من هو هذا الرجل؟ بغض النظر عن مدى صعوبة محاولتي، لم أتمكن من تحديد وجهه. بدا مهتماً للغاية بملاحظاتي: ربما كان يتجسس عليّ. أيضاً، من المحتمل أنني أخفته أكثر مما أخافني. بعد بعض التفكير، توصلت إلى استنتاج مفاده أنه لا بد أنه كان أحد ملايين السكان الذين يعيشون داخل البعد الطاقي الداخلي الأول. من الممكن أن تكون تجاربي خارج الجسد قد أثارت اهتمامه بما كنت أكتبه وكان ببساطة يتفقدني.

لا يسعني إلا أن أتساءل، كم مرة يزورنا سكان الأبعاد الأخرى؟ بالإضافة إلى ذلك، أشك بشدة في مفهومنا للخصوصية. أعتقد أن هناك أكثر في هذه التجربة مما أستطيع فهمه في الوقت الحالي.

يوميات، 14 مارس 1991

شعرت باهتزازات ووجهت نفسي نحو الباب. من باب العادة، طلبت: «وضوح**!**» كان وعيي متيقظاً للغاية وقلت غريزياً بصوت عالٍ: «أدخل إلى الداخل». شعرت بحركة داخلية قوية لعدة ثوان، ثم توقف مفاجئ.

كان كياني بأكمله مغموراً في ضوء صافٍ، متموج، ورائع. شعرت بالهدوء التام وكأنني في منزلي. يحيط بي شعور دافئ ومشرق بالحب المطلق.

بالتركيز، بدت جميع أسئلتي واضحة على الفور. طلب بسيط يملأ ضوئي: «أريد أن أرى حياتي**!**» تظهر أمامي على الفور صور واضحة كالكريستال.

تتطور وتتوسع سلسلة من الصور ثلاثية الأبعاد: المئات، ثم الآلاف، ثم عشرات الآلاف من الصور تأتي في دائرة تركيزي. أعلم غريزياً أن كل صورة تمثلني.

أركز على واحدة. الصورة حيوية. أنا صبي صغير يرتدي سترة وصندلاً: الأرضيات والجدران من الحجر والرخام. هذا أنا قبل ألفي عام. لم أشعر بالصدمة أو الدهشة - لقد علمت للتو. مثل تذكر شيء منسي منذ زمن طويل، تومض هذه اللحظة في الزمن أمامي بسرعة. ثم أحول انتباهي وأنظر إلى عدد لا يحصى من الصور الأخرى التي تنبض بالحياة أمامي. كل واحدة هي حياتي: بعضها على الأرض، بينما البعض الآخر في المناطق غير المادية من الكون.

بينما أشاهد هذه الأحداث، بدت منطقية: كانت كل مناسبة، وكل حياة خطوة ضرورية، حقق كل منها غرضاً معيناً. مثل قطع الأحجية، كانت كل صورة، وكل تجربة ضرورية لتكوين الكل الذي أنا عليه اليوم.

فجأة، غمرتني عظمة وحكمة كل ما رأيته. رأيت الخير والشر، والانتصارات والهزائم، ورأيت نقاط ضعف وإخفاقات لا حصر لها، وقوة عرضية. فجأة، اجتاحني إدراك أنني أشهد تطوري عبر آلاف السنين من الحياة. كانت كل حياة فردية خطوة، تجربة نمو: بُنيت كل حياة على سابقتها.

غمرني شعور بالبهجة عندما أدركت ضرورة الصعوبات والمحن. كان كل تحدٍ فرصة تعليمية مهمة، بيئة تعليمية تم إنشاؤها خصيصاً لنموي. رأيت الحكمة في كل شيء. أنا الطالب والمعلم: أنا الكاتب والمخرج والممثل لحياتي. إدراك داخلي يغمرني: الطريقة الوحيدة لمعرفة وفهم شيء ما بالكامل هي تجربته بنفسك. كل شيء آخر هو مجرد تخمين وخيال. تظهر الحقيقة المذهلة بوضوح: الحياة المادية هي مدرسة عملية، ومترابطة، وميدان تدريب لا هوادة فيه لتطور الروح.

أحدق مأخوذاً بحياتي أمامي. لقد ساهمت سنوات وتجارب لا تُعد ولا تحصى معاً في من أنا عليه اليوم. أصبح مسار الزمن غير مهم. أدركت أنني خالد وأن الوقت ليس له معنى. كروح، كوعي نقي، لست بحاجة إلى وسيط اصطناعي (الوقت!) لتتبع التغيير. كروح، لا أشيخ أو أتدهور أبداً: أنا فقط أنمو في المعرفة والخبرة. كل استكشاف لي للأسرار قد زاد من معرفتي. كل رحلة مادية قد وسعت رؤيتي وفهمي للحياة. كل تجربة مادية قد منحتني فرصة للتطور والنمو، فرصة لتنمية صفاتي الداخلية للحب، والتواضع، والصبر، والقوة.

شعرت بالاطمئنان ببساطة كل هذا. كان منطقياً تماماً: الخبرة تخلق الحكمة. الوقت غير مهم. في داخلي بعمق نحن نسجل باستمرار كل تجربة. كل حدث، كل لحظة، مسجلة في عقلنا الباطن.

بينما أحدق في صورة حياتي، أدرك أن الأحداث المادية كانت مجرد جزء ضئيل من الكل. لقد عشت في أشكال لا حصر لها ومختلفة، وفي عوالم لا تُعد.

شعور بالتعاطف يغمرني عندما أدرك الهدف. الكون بأكمله، المادي وغير المادي، هو مدرسة لتطور الروح. أرى بوضوح مدارس داخل المدرسة، وأبعاداً داخل البعد، كلها تعمل كبيئة تعليمية تفاعلية. كل مستوى طاقي في الكون يخدم غرضاً محدداً. يوفر كل مستوى تحدياً فريداً وفرصاً للنمو والتطور.

يصبح الشعور بالمعنى والنظام واضحاً: أنا أشهد تطور الوعي، تطوري عبر عصور من الزمن. وعيي يغمره الحب والامتنان. لأول مرة في حياتي، كل شيء حولي له معنى كامل.

في تلك اللحظة، أعود إلى جسدي مع شعور دافئ بالحب والمعرفة، يشع من كل خلية في كياني. لأول مرة، أفهم غرضي ومعنى وجودي.

ملاحظات حول الأشكال غير المادية وواقعها

مع كل تجربة خروج من الجسد، واصلت دراسة الأشكال غير المادية التي واجهتها. في البداية، بدت وكأنها صور هولوغرافية بلا جوهر. عند الفحص الدقيق، اكتشفت أنها كانت حقيقية وصلبة بكل جزء تماماً مثل المادة المادية. بدت هذه الأشياء غير المادية مكونة من مصفوفة طاقة ضوئية، وليست طاقة جزيئية.

لسنوات، لم أدرك عواقب هذا الاستكشاف، ولكن مع تزايد التجارب، بدأت أدرك أن كل الحياة، مادية وغير مادية، مترابطة. بالإضافة إلى ذلك، اكتشفت أن كل شيء مادي حولنا موجود أيضاً في أبعاد كونية موازية وغير مادية. على الرغم من أن أعيننا لا ترى سوى النتيجة الجزيئية الكثيفة للطاقة، فإن المادة تستمر في سلسلة متصلة من الطاقة غير المادية خارج نطاق رؤيتنا.

كل شكل مستقل عن المادي، ولكنه مترابط بتردده الداخلي، تماماً مثلما تترابط جسيمات الضوء وموجات الضوء كوحدة طاقة واحدة. توجد المادة كسلسلة متصلة من الطاقة، تمتد بعيداً عن القيود الخشنة لرؤيتنا المادية. هذا إدراك مهم، لأنه يفسر الوجود ذاته لكل شكل ومادة نلاحظها في الداخل غير المادي للكون. كما يفسر أيضاً الطبيعة متعددة الأبعاد لكل ما ندركه عندما نكون خارج الجسد.

على سبيل المثال، عندما ندرك الضوء المادي، فإننا لا نرى سوى جزء ضئيل من الطيف الكهرومغناطيسي بأكمله. ومع ذلك، فإن كل واحد منا مغمور في بحر من ترددات الإشعاع: الأشعة السينية، والأشعة تحت الحمراء، وموجات الراديو، والموجات الدقيقة. تماماً مثلما يشكل الضوء المرئي جزءاً ضئيلاً فقط من طيف الموجات الكهرومغناطيسية، كذلك تشكل المادة المرئية جزءاً صغيراً فقط من الطاقة الكونية متعددة الأبعاد (الترددية) بأكملها.

الجزء الأكبر من الكون، على عكس افتراضات العلوم الحديثة، لا يعتمد على الجسيمات، بل على الترددات. جسيمات المادة المادية هي مجرد نتيجة مكثفة لترددات الطاقة غير المادية (الموجات). تماماً مثلما أن الضوء المرئي ليس مجرد جسيم طاقة، بل هو أيضاً موجة، يتصرف مؤقتاً كجسيم، كذلك كوننا المادي بأكمله ليس مجرد طاقة جزيئية، بل هو أيضاً سلسلة متصلة من ترددات الطاقة، تمتد عميقاً في قلب الكون متعدد الأبعاد. ببساطة، جميع الأشياء وأشكال الحياة هي متعددة الأبعاد في جوهرها. كل شيء حولنا يمتلك تعدداً في الأبعاد، موجوداً في وقت واحد في ترددات طاقية مختلفة من الكون. ومع ذلك، فإن كل هذه الأبعاد الطاقية تتعايش في الزمان والمكان ذاته، تماماً مثلما توجد موجات الراديو، والموجات الدقيقة، والأشعة السينية، والضوء المرئي معاً، كل منها ضمن مجموعته الخاصة من الترددات.

يوميات، 12 أبريل 1991

أدخل في حالة اهتزاز وأوجه نفسي نحو باب غرفة النوم. أشعر ببعض الضبابية وعدم الوضوح، فأقول بصوت عالٍ: «وضوح!» تتحسن الصورة على الفور وأخطو عبر باب غرفة النوم. أوقف الحركة الأمامية وأقرر استكشاف الداخل، بدلاً من التجول حول منزلي. أنادي بعفوية: «أدخل إلى الداخل». على الفور، أشعر بحركة داخلية عميقة تستمر لثوانٍ قليلة - وكأنني أُسحب إلى فراغ واسع. يتوقف الشعور بالحركة فجأة، وأنا أقف أمام منزل بجوار المحيط. يرتفع المنزل حوالي ثلاثة أمتار في الهواء، مرتكزاً على أعمدة خشبية سميكة يبلغ قطرها حوالي 30 سنتيمتراً. مجال رؤيتي ضبابي قليلاً، لذلك أطلب الوضوح مرة أخرى. تتضح رؤيتي وأفكر في دخول المنزل. أنا بالداخل على الفور.

بينما أنظر حولي، يبدو كل شيء مألوفاً. أشعر بالراحة التامة، ولسبب ما، أنا متأكد تماماً من أن هذا هو منزلي غير المادي. الجدار المقابل للمحيط مصنوع من الزجاج. عند الاقتراب من الزجاج، ألاحظ أن الزوايا منحنية مثل البلاستيك. يبدو وكأنه منزل مستقبلي، مليء بـ أشياء من الماضي: كل الأثاث، والقطع الفنية، والسجاد تبدو عتيقة. أنظر حولي وأرى بوضوح كرسي هزاز على شكل رأس أسد، مقابل المحيط. أنظر وأعترف أن هذا قد يكون منزلي في المستقبل. لا أعرف ما إذا كان مستقبلي المادي أو مستقبلاً محتملاً بعد موتي، لكنني أعلم أنه واقع، موجود الآن.

أشعر وكأنني في منزلي تماماً، أقترب من الجدار الزجاجي وأحدق في المحيط. صوت المحيط رائع. بدلاً من هدير الأمواج على الشاطئ، هناك تناغم إيقاعي قوي، مثل أغنية. أستمع بانتباه، محاولاً التعرف على اللحن. أفتح الباب غريزياً وأخطو على شرفة ضخمة تطل على المحيط. موسيقى الأمواج تكاد تكون خيالية في جمالها. بدا أن الصوت يتحرك من خلالي: يتردد صداه عميقاً في جسدي ووعيي. من الصعب وصف الأمر، لكن المحيط بدا وكأنه يشع حباً. بينما تتدفق الموسيقى من خلالي، يبدو وكأن اهتزازات الأغنية تداعبني.

بينما أنظر إلى المحيط، أنا مفتون بتغير ألوان الأمواج. لم أر شيئاً كهذا من قبل. الألوان المتلألئة تندمج وتختلط لتخلق دوامات لا نهاية لها من الألوان الزاهية. الألوان لا توصف، ملايين من الظلال والتدرجات، تتغير وتندمج لتخلق عرضاً ضوئياً سائلاً بجمال غير مسبوق. فقد وعيي في اهتزازات وأغنية المحيط. أشعر بسلام مطلق، وكياني بأكمله يتردد صداه بموسيقى الأغنية.

شعرت بحاجة إلى الاندماج مع المحيط، ولكن كان لدي خوف داخلي من أنني قد أُبتلع وأغرق. أصبح ترددي واضحاً فجأة، وأدركت خوفي: كنت أعتقد أنني تحررت من مخاوفي، لكن من الواضح أن هناك المزيد من العمل ينتظرني. أحاول تحليل هذا الإدراك وانزلقت عائداً إلى جسدي.

الخدر والشعور بالرنين يتلاشيان بسرعة مع تفكيري في التجربة. توصلت إلى استنتاج مفاده أنني كنت في هذا المنزل للمرة الثانية. كانت المرة الأولى خلال اجتماع حضرته مع عدد قليل من الأشخاص. هذا المنزل يعطيني شعوراً قوياً بالانتماء، لدرجة أنني أتساءل عما إذا كان هذا هو المكان الذي عشت فيه قبل أن أولد مادياً؟ علاوة على ذلك، أتساءل عن محيط اللون والموسيقى. أعتقد أن المحيط هو تفسير عقلي لشيء يتجاوز قدرتي على الفهم. لا يمكنني إلا أن أخمن أنه بحر الوعي، أو ربما تفسير عقلي للإله ذاته. ربما كلاهما واحد. ما زلت لا أعرف، لكنني متأكد من أنني أقترب أكثر من الإجابة.

يوميات، 23 أكتوبر 1992

أكرر توكيدي المفضل بصوت عالٍ لمدة خمس إلى عشر دقائق: «أنا الآن خارج الجسد». بينما أغفو، أعزز التوكيدات في وعيي. استيقظ على إحساس باهتزازات قوية تتدفق عبر جسدي. أركز على الفور كل انتباهي على فكرة التحليق إلى باب غرفة نومي. في غضون ثوانٍ قليلة، شعرت أنني مرتفع وأحلق نحو الباب. ثم، بشعور من الإثارة، مررت عبر الباب إلى غرفة المعيشة. بالنظر حولي، أدركت أنني في جسدي الطاقي الأول (الأكثر كثافة)، وشعرت برغبة قوية لا تُقاوَم في الاستكشاف. كدت أن أصرخ، مطالباً لفظياً بحزم: «أريد أن أرى المزيد!»

على الفور، جذبني شعور بالحركة المفاجئة إلى الداخل. شعرت وكأنني أُسحب إلى فراغ، وفي غضون ثوانٍ قليلة، وجدت نفسي في بيئة جديدة. أنا مذهول ومُعمى بقوة الضوء المحيط. عندما حاولت غريزياً الابتعاد عن الإشعاع، أدركت أن جسدي بلا شكل - لا ذراعان ولا ساقان، مجرد طاقة. أحاول أن أفهم أنه ليس لدي أي شكل على الإطلاق. أبدو وكأنني ضوء بلا شكل خارجي محدد. مجال رؤيتي لا حدود له. طاقة نقية تشع في كل مكان حولي: لا توجد أشكال على الإطلاق، مجرد إشعاع من الضوء. عند الاقتراب من الضوء، كانت القوة النقية لإشعاعه لا تُحتمل. توقفت وحاولت التكيف.

الطاقة قوية جداً، لدرجة أنه بدا وكأن الأجزاء الخارجية مني احترقت وسقطت. كياني الخارجي بأكمله - أفكاري، مخاوفي، ومفاهيمي - احترق بقوة الضوء، كما لو كان في محرقة. في البداية، حاولت التحصن. أحطت نفسي بـ الأفكار، فقط لأدرك أنها احترقت أيضاً بقوة الضوء. غير متأكد مما يجب فعله، استرخيت غريزياً وسلمت نفسي للضوء. في تلك اللحظة، دخل الضوء إليّ مثل سائل دافئ، يتخلل جسدي وعقلي بالكامل. كياني بأكمله مليء بالضوء، وبدا أن كل جزء مني يتردد صداه بتردد جديد. استرخيت واستمتعت بالإحساس بـ الطاقة النقية وهي تتدفق من خلالي.

في أعماقي، كان واضحاً لي أن هناك شيئاً ذا أهمية قصوى أمامي. كان هناك شيء آخر داخل عمود الضوء. لم أعد خائفاً، لدي رغبة لا تُقاوَم في معرفة وفهم الضوء. اقتربت أكثر وحاولت النظر إلى الداخل. الطاقة والقوة النقيتان تفوقان الوصف: بدا الأمر وكأنني أقف بجوار شمس بيضاء متوهجة، تشع بموجات من الضوء. بطريقة ما، علمت أنني بأمان واقتربت ببطء ولمست الضوء، طوفان قوي من الطاقة غمر كياني بأكمله.

اندفعت فجأة في محيط من المعرفة النقية. غمرتني ذكريات كل ما كنت، وما فعلت، وما أنا عليه. كل شيء هو الآن. تغلبت عليّ البساطة المطلقة لكل شيء. لأول مرة، أدركت أننا انفصلنا عن مصدرنا. كم نحن غير حكماء! نركز على الأشكال الجزيئية المتحللة، بينما الواقع الحقيقي موجود هنا دائماً، ينتظرنا بصبر لنفتح أعيننا ونرى. شعور هائل بالحب، وشعور عميق بالتعاطف مع كل ما هو موجود، تخلل كياني. أدركت أننا جميعاً مترابطون بمحيط من الضوء الحي. الانفصال الذي أشعر به هو مجرد وهم مكثف للشكل الجزيئي. يهتز وعيي بالإدراك بأن عقلي وقدراته ليسا سوى وسيلة أخرى زائفة للاستكشاف. نحن موجودون فوق وخارج الفكر، خارج الزمان، خارج التسلسل الخطي للسبب والنتيجة.

تغلبت عليّ موجات لا نهاية لها من المعرفة النقية. امتلأ عقلي بما يتجاوز حدوده، وأدركت أن هذا شيء لن أتمكن أبداً من تذكره. صرخت: «سأتذكر هذا». سُحبت على الفور إلى جسدي وحاولت فتح عيني.

لم أستطع التحرك وأدركت أنني في حالة سبات. بدأت أشعر ببطء بـ الخدر والرنين وهو ينتشر في جسدي المادي. بعد حوالي دقيقة، تمكنت من تحريك أصابع يدي وقدمي. استلقيت بلا حراك وأعدت التجربة في ذهني بشعور من الرهبة. أعلم يقيناً أن عمود الضوء كنت أنا في الواقع - ليس مجرد جزء آخر مني، بل أنا النقي، الجوهر النقي لكل ما أنا عليه. هل إمكانية أن نكون هذا هو أمر لا يصدق حقاً؟ أشعر الآن بالانفصال والوحدة: ومع ذلك، أشعر في الوقت ذاته بالارتباط بشيء أعظم بما لا يقاس مما تخيلته على الإطلاق. تغمر عقلي إدراكات أكثر مما يمكنني أن أبدأ في فهمه.

أعلم الآن أننا، نحن البشر، لدينا ميل طبيعي إلى تصنيف كل ما نختبره ومروره عبر مرشح وفقاً لمفاهيمنا ومعتقداتنا المادية. أتساءل، أليست جميع الأشكال مجرد تفسيرات عقلية لشيء آخر - موجود خارج الشكل والمادة: شيء نقي وأثيري لدرجة أنه يتجاوز قدرة عقلنا على التصنيف والتفسير. من المحتمل أن يكون اعترافنا بذلك يمثل خطوة حاسمة إلى الأمام. ربما الصراعات المستمرة بين الأديان والمعتقدات والطوائف المختلفة ستنتهي أخيراً إذا أدركوا ببساطة أن جميع المعتقدات الدينية ليست سوى تفسيرات مادية للبشر الفانين. كل معتقداتنا المادية متجذرة في أشكال ومواد مؤقتة: إنها مجرد لحظة عابرة في الزمن. الشيء المهم حقاً هو التجربة، التجربة الروحية. يبدو أن التجربة هي معنى الكون بأكمله - تجربة مباشرة، حاسمة، وخاصة. لا شيء يمكن أن يحل محلها. من الواضح الآن أن التجربة الشخصية هي الطريق إلى الحكمة التي نشاركها جميعاً.

تفسير الأشكال غير المادية

عندما وسعت استكشافاتي إلى ما هو أبعد من البعد الداخلي الأول، بدأت ألاحظ بعض المشاهد الغريبة. في بعض الأماكن، هيمنت سحب من الطاقة على البيئة. أُدهشت بشكل خاص عندما أدركت أن بعض هذه السحب اتخذت أشكالاً محددة. رأيت غيومًا تشبه السيارات والمنازل، وحتى السفن السياحية التي لم تُبنى بالكامل.

بعد سنوات من الخبرة، استنتجت أن هذه المشاهد هي نتيجة مباشرة للفكر البشري. تتكون البيئات داخل الأبعاد غير المادية من طاقة تتأثر بالفكر. يبدو أن الأفكار تمتلك قدرة فطرية على إعادة ترتيب الطاقات الدقيقة التي تشكل الأبعاد غير المرئية.

اكتشفت أن المادة الطاقية الطبيعية للأبعاد الداخلية تظهر على شكل أشكال طاقة تشبه السحب. بطريقة ما، هذه الطاقة هي إشعاع ضوئي سهل التلاعب به. الأبعاد غير المرئية لا تتكون من جسيمات (ذرات وكواركات)، بل من موجات أو ترددات من الطاقة والضوء. عندما درست سحب الطاقة، أصبح من الواضح أنها توجد على شكل عناقيد من الطاقة الخام غير المشكلة - تشبه إلى حد كبير الهولوغرامات التي تتشكل تدريجياً وتتغير في الشكل والكثافة.

يوميات، 12 أبريل 1991

شعرت باهتزازات ووجهت نفسي نحو أسفل السرير. شعرت ببعض الغموض وعدم الوضوح، فطلبت على الفور الوضوح الكامل. فجأة، وُضع عقلي الواعي في حالة عمل: أصبحت أفكاري واضحة. كان عقلي حيوياً ومفعماً بالحماس، بينما كنت أقول لنفسي: «هذا أفضل من الدماغ المادي».

شعرت فجأة بحاجة داخلية قوية لاكتشاف حياتي الماضية. قلت بعفوية بصوت عالٍ: «أحتاج أن أعرف حياتي الماضية».

حدث شعور فوري بالحركة من الداخل واكتشفت أنني في بيئة جديدة تماماً. كنت محاطاً بمشهد مذهل للدمار. بينما كنت أنظر إلى أسفل شارع مدينة طويل، كل ما رأيته كان مباني مدمرة. أدركت أن جزءاً من جسدي العلوي يمتد عبر فتحة في دبابة. ثم صُدمت لأنني كنت أنظر بعيني هذا الرجل الآخر - جندي. أنا هذا الرجل: أشعر بـ أفكاره ومشاعره.

بينما كان ينظر إلى المباني المحترقة والحطام من حوله، كنت متغطرساً وواثقاً جداً، وشعرت بقوة غريبة. كنت فخوراً بما أنجزته. أنا قائد دبابة، قائد بانزر ألماني. علمت بطريقة ما أن المدينة هي وارسو، بولندا وأن جنودي قد استولوا عليها للتو.

توقفت دبابتي بصرير في وسط ما كان تقاطعاً رئيسياً في المدينة. العديد من الدبابات حولي تطلق النار وتنهار كتل كاملة من المباني أمامي. كنت راضياً عن نفسي. أمسكت بنوع من الجهاز وأصدرت أوامر صارمة للدبابة على اليمين. بالنظر إلى يدي، لاحظت أن زِّيَّ أسود ومغطى بالغبار الرمادي.

فجأة، انتزعني شعور قوي بالحركة، يشبه الفراغ، عائداً إلى جسدي المادي. فتحت عيني وشعرت بـ الخدر والرنين بينما أعود للاندماج مع الجسد المادي.

شعرت بالخوف والدهشة من قوة هذه التجربة. لم أكن مراقباً فحسب، بل كنت مشاركاً فعالاً. لعدة لحظات، شعرت بما شعر به هذا الرجل - كنت أنا ذلك الرجل. شعرت بخيبة أمل في نفسي: كنت أتخيل نفسي أعظم من ضابط ألماني متغطرس. ربما يفسر هذا مشاعري الحالية المناهضة للحرب، بالإضافة إلى افتتاني بسلسلة الحرب العالمية الثانية.

إذا كان قائد الدبابة الألماني هذا هو بالفعل حياتي المادية الأخيرة، أتساءل عن مدى تأثيره عليّ. اجتاحني إدراك أنه يؤثر عليّ ربما أكثر مما أرغب في الاعتراف به. بينما أراقب نفسي بأكبر قدر ممكن من الموضوعية، تظهر موجة جديدة من البصيرة. أتساءل حقاً: ما مدى غطرستي، ومطالبتي، وتحفظي اليوم؟ هل ما زلت أصدر أوامر صارمة وأتوقع تنفيذها على الفور؟

أتساءل كم أنا متأثر بماضيَّ ومتشكل به؟ ما مدى قوة هذا التأثير؟ يبدو أن هناك مصدر غير محدود من المعرفة الذاتية متاح لنا، إذا كنا على استعداد لمتابعته. لا يسعني إلا أن أكون فضولياً. كم عدد الأرواح الماضية التي عشتها؟ ما مدى عمق تأثيرها عليّ؟ كم يمكنني أن أتعلم بمعرفة الإجابات؟

يوميات، 7 ديسمبر 1992

أدخل في حالة اهتزاز وأحلق على ارتفاع حوالي نصف متر فوق جسدي. عازماً على تجربة جسدي الاهتزازي الأرقى، قلت بصوت عالٍ: «أنا أختبر جسدي الأعلى». بعد شعور قصير بالحركة، كنت أحلق في شكل مختلف. شعرت بالهدوء والنشاط وشعرت بـ طاقة داخلية أرقى. علمت داخلياً أنني انتقلت إلى جسدي الطاقي الداخلي. ومع ذلك، شعرت ببعض الارتباك، وكانت رؤيتي ضبابية، فطلبت وضوحاً كاملاً للوعي: «وضوح!»

أصبحت أفكاري واضحة على الفور. شعرت بخفة لا تصدق وغمرتني الطاقة. في تلك اللحظة، ظهر هدف في وعيي: «أريد زيارة نظام آخر». في نفس اللحظة، كنت أتحرك بسرعة لا تصدق عبر فراغ مظلم. أُدهشت في البداية بالسرعة، لكنني استرخيت وتكيفت مع الأحاسيس الجديدة. في غضون ثوانٍ قليلة، كنت أحلق في الفضاء. نظرت إلى الأسفل نحو نفسي وأدركت أنه ليس هناك الكثير لأراه: شكلي بلا ذراعين أو ساقين، وأشبه شكلاً كروياً من الطاقة الواعية. لسبب ما، لم أكن مندهشاً - بدا من الطبيعي تماماً أن تكون الأذرع والساقان غير ضروريتين في أي حالة كنت فيها. عناقيد من الأضواء في كل مكان، الآلاف منها، مثل أضواء عيد الميلاد المنتشرة في السماء. شعرت وكأنني أحلق في محيط من الأضواء.

لفت انتباهي شيء لم أره من قبل: شكل ضبابي وغائم يمتد إلى أقصى حد يمكنني رؤيته. بدا وكأنه ستارة لا نهاية لها من الضباب الكثيف، لكنه بدا كياناً مستقراً وثابتاً معلقاً في الفضاء. طلبت الوضوح واكتشفت أنني كنت أحلق في نقطة مراقبة، على بعد عدة كيلومترات من الشكل الضبابي. الآن أراه بوضوح أكبر. إنه أكبر مما يمكن لعقلي أن يتخيله، ويمتد عبر السماء مثل حدود لا نهاية لها.

فجأة، شعرت بطاقة اهتزازية لشخص قريب، إشعاع قوي بلا شكل أو جوهر. كنت مدركاً على الفور للتواصل، مثل سلسلة من الصور الواضحة تظهر في عقلي. ما يلي هو غير متصل إلى حد ما، ولكنه قدر ما يمكن للكلمات أن تشرحه بالمعنى الداخلي للصور.

«جميل، أليس كذلك؟»

تدحرجت أقرب لأرى من هو. أُعمي وعيي بقوة الضوء. بدأت أتراجع وأتحصن من الطاقة المخيفة. واصل الكائن التواصل مع عقلي.

«سأتكيف».

انخفض الإشعاع على الفور. لا أستطيع رؤية شكل، مجرد ضوء.

«ليس لدي شكل بالطريقة التي تفهمها بها. الشكل غير ضروري. قلة من بني جنسك يصلون إلى هذا الحد». كنت عاجزاً عن الرد: تغلب عقلي، ولا أعرف من أين أبدأ. لا بد أن الكائن الطاقي قد شعر بترددي وبدأ في الرد.

«ما تراه أمامك هو إحدى عجائب الكون العديدة. الضباب اللانهائي الذي تراه هو أحد الأغشية الداخلية العديدة التي تفصل الترددات المختلفة للكون. ما تتواجد فيه هو الهيكل الداخلي للكون. النجوم والمجرات التي تراها في البعيد ليست سوى القشرة الخارجية، غلاف الكون. مفتاح الاستكشاف الحقيقي هو التحرك عبر أغشية الطاقة. كلما سافرت أعمق إلى الداخل، نحو المصدر، يجب أن يتغير تردد طاقتك الداخلي أيضاً. لا يمكنك المرور إلا عبر حواجز الطاقة التي تتوافق مع ضوئك الداخلي. ما تراه أمامك هو مفتاح الاستقرار والهيكل في الكون بأكمله».

أنا مندهش من وضوح الصور التي تأتي إلى وعيي. يبدو أن هذا الكائن يعرف أفكاري تلقائياً.

«كل طاقة واعية (روح) تعيش ضمن تردد طاقي يتوافق مع معدل اهتزازها المتغير. الغشاء الذي أمامك يفصل طولاً موجياً عن آخر».

بينما أحدق، لا يمكنني التفكير في إجابة مناسبة. أشعر أنني غير مؤهل، مثل طفل يأخذ دروس في الرياضيات. يرد الكائن الطاقي مرة أخرى على أفكاري.

«أنت مستعد، وإلا لما كنت هنا. كل واحد منا هو حيث يجب أن يكون. كنتُ مثلك يوماً ما، وستكون مثلي: نحن جميعاً في رحلة عظيمة معاً. رؤيتك لي خاطئة. بالمقارنة مع الآخرين الذين يسكنون الكون، أنا مجرد طفل. إمكانية تطور الوعي لا حدود لها. هويتي غير مهمة، والتصنيفات غير ضرورية. تذكر جيداً ما تراه، لأن إدراك ودراسة أغشية الطاقة سيكون له تأثير كبير على تطور جنسك».

أشعر ببعض الارتباك من سرعة المعلومات التي تدخل وعيي وأطلب توضيحاً.

«لا أفهم. ما معنى أغشية الطاقة؟»

«إنها ببساطة تفصل الترددات المختلفة للطاقة. ما تراه هو مجرد نقطة التقاء لبعدين مختلفين. توفر أغشية الطاقة الهيكل الفرعي الضروري لكل بُعد لكي يوجد. إنها الجدران الداخلية لخلايا الكون الحي».

«يا إلهي، هذا مذهل».

«هناك الكثير لرؤيته. مغامرتك بدأت للتو».

«ماذا تقصد؟»

«سترى قريباً».

«ما زلت لا أفهم».

«سوف تفهم يا صديقي، سوف تفهم».

أعود إلى جسدي المادي بـ ارتطام. في البداية، أشعر بالارتباك والعجز عن الحركة. بعد حوالي عشرين ثانية، أشعر بعودة حواسي الجسدية.

تطور الجسم غير المادي وارتباطه بالوعي

بعد عشرين عاماً من تجارب الخروج من الجسد، اكتشفت أن أجسامنا غير المادية لديها ميل فطري لأن تصبح أقل كثافة مع استمرار التجارب. يبدو أن سرعة ترددنا الذاتي تعود ببطء إلى حالتها "الطبيعية" أو الفطرية للاهتزاز. يتكيف جسمنا غير المادي تدريجياً مع التردد الاهتزازي (الكثافة الداخلية) كحالتنا الطبيعية للوجود. هذه العملية من التكيف الداخلي وصفها العديد من الباحثين الجادين في تجارب الخروج من الجسد. أشار روبرت مونرو إلى هذا التغيير عندما وصف كيف أصبح شكله غير المادي يبدو "أقل إنسانية" مع إطالة مدة تجاربه خارج الجسد.

هذا الميل للعودة إلى سرعتنا الترددية الداخلية له نتيجة أخرى أكثر أهمية. لقد لاحظت مرات لا تُحصى أنه عندما أكون خارج الجسد لأكثر من بضع دقائق، فإن البيئة التي أدركها تتلاشى ببطء، وتفسح المجال لبيئة جديدة. لسنوات، اعتقدت أن رؤيتي كانت ببساطة تتكيف مع قدراتها الإدراكية الموسعة.

الآن، أدرك أن هذا كان جزءاً واحداً فقط من الحقيقة. عندما نكون خارج الجسد، فإن شكلنا غير المادي ليس ثابتاً، كما قد يبدو في البداية، ولكنه في الواقع نظام طاقي منتشر يتذبذب في تردداته الطاقية الداخلية. يصبح هذا واضحاً بشكل خاص عندما نتحكم ونوسع تجاربنا غير المادية. بعبارة أخرى، الجسد غير المادي ليس جسداً على الإطلاق، ولكنه نظام طاقي متطور للغاية يستجيب لأفكارنا. كلما أطلنا مغامراتنا غير المادية، كان لوعينا ميل فطري للعودة إلى حالته غير المادية الحقيقية.

على الرغم من غرابة هذا، أنا متأكد الآن من أن مفاهيمنا المتعلقة بالشكل والمظهر والمادة هي مجرد حالة مؤقتة. يبدو أننا، كروح، مجردون من أي شكل. ذاتنا الحقيقية ليست شبيهة بالإنسان، كما نتصورها الآن. الروح أو الوعي النقي بلا شكل، ولكن يمكنها استخدام، وتستخدم، أشكالاً مختلفة من الطاقة لأغراضها الخاصة.

تجربة المرض وزيادة التجارب خارج الجسد

في نوفمبر 1993، أصبت بالتهاب رئوي حاد وظللت طريح الفراش لمدة عشرة أيام. خلال مرضي، أصبحت ضعيفاً للغاية، ولم آكل، ونمت اثنتي عشرة ساعة في اليوم. في اليوم الثالث، لاحظت زيادة كبيرة في تجاربي خارج الجسد. في كل مرة أغفو فيها، كنت أجد نفسي أحلق مباشرة فوق الجسد المادي وقريباً منه. مع استمرار مرضي، واجهت زيادة مقابلة في تجارب الخروج من الجسد العفوية. بدا وكأن الرابط بين جسدي المادي وغير المادي ينفصل أكثر فأكثر مع إطالة مدة المرض. في ذروة الالتهاب الرئوي، ولبضعة أيام بعده، شعرت بإحساس بالحرية لم أعهده من قبل. مستلقياً في السرير، كلما غفا جسدي المادي، كنت أنزلق تلقائياً خارج الجسد.

في بعض الأحيان، بدا وكأنني غير مرتبط بجسدي المادي على الإطلاق. بدأت أستخدم الجسد المادي كنقطة مرجعية أو محطة إعادة تجميع، كاستراحة بين الاستكشافات غير المادية. بعد ما يقرب من أسبوع، أصبحت منفصلاً وغير مرتبط لدرجة أنني كنت أنظر إلى جسدي المادي على أنه شر لا بد منه يجب تحمله.

خلال ذلك الوقت، واجهت أيضاً زيادة كبيرة في تجارب الخروج من الجسد المتعددة - عادة ما تكون تجربتين إلى خمس تجارب منفصلة تحدث في تسلسل. كانت كل تجربة قصيرة جداً، وتستمر من ثلاثين ثانية إلى عدة دقائق. في عدة مناسبات، لاحظت أن تسلسل الأحداث بدا وكأنه يشير إلى موضوع أو فكرة محددة ومترابطة.

على سبيل المثال، في أحد أيام ما بعد الظهر، غفوت أثناء قراءة كتاب عن تذكر الأرواح الماضية. شعرت على الفور بـ اهتزازات وكنت أحلق فوق الجسد. بينما كنت أحلق بهذه الراحة، تحولت أفكاري إلى إمكانية وجود الأرواح الماضية، وفي نفس اللحظة شعرت بـ حركة مفاجئة.

يوميات، 29 نوفمبر 1993: تسلسل تجارب الأرواح

1. المحارب في العصور الوسطى

أقف بجوار أطلال قلعة، والدخان يتصاعد من الأسفل. المعركة استمرت أياماً، وأنا مُنهك ومتعب من القتال. أصبح واضحاً أنني نوع من المحاربين في العصور الوسطى. كنا محاصرين معاً لمدة شهرين، ولأول مرة في حياتي أتساءل لماذا نقاتل. يبدو الأمر بلا معنى للغاية. لقد كنت أقاتل وأقتل لمدة خمس سنوات، وقد اكتفيت. الشيء الوحيد الذي ما زال يدفعني هو كبريائي وإحساسي بالواجب. بعد عشرين عاماً من الخدمة المخلصة للملك، لا أملك شيئاً سوى سيفي ودرعي على ظهري.

بينما ألتفت حولي، أنا مصدوم بمدى واقعية كل هذا. أنا أكثر من مجرد مراقب: أشعر بطريقة ما بأفكار ومشاعر هذا الرجل، بألمه وخيبة أمله. أشعر أنني أنا هذا الرجل، ومع ذلك أعلم أنني لست كذلك. أشعر بشعور عميق بالحزن والاشمئزاز، حياة مليئة بانتصارات فارغة. أدركت الآن أن الواجب والشرف ليسا كافيين بحد ذاتهما. أعلم أن الحياة يجب أن تكون أكثر من ذلك، لكنني لا أعرف سوى السلاح والقدرة على القتال. مع اهتزاز مفاجئ، شعرت بألم وضغط حادين في ظهري وبدأت أفقد الوعي. في نفس اللحظة، شعرت بـ الإحساس المألوف بالرنين وأدركت أنني عدت إلى جسدي المادي. فكرت في التحليق وارتفعت على الفور فوق جسدي. أنا مندهش بوضوح أفكاري وأفكر في تجربة الجندي. أشعر بحركة يقظة وإحساس بحركة داخلية سريعة. في غضون ثوانٍ قليلة، وجدت نفسي في بيئة جديدة تماماً.

2. الراهب البوذي الهادئ

أجلس على أرضية حجرية. حولي العشرات من الرهبان حليقي الرأس، يجلسون في تأمل احتفالي. أعلم بطريقة ما أنني راهب بوذي. أشم رائحة المسك من البخور المشتعل وأسمع الأجراس والترنيم الإيقاعي. يجلس حوالي ثلاثين منا في دائرة حول المذبح. عمود رفيع من الدخان الأبيض يتصاعد من وسط المذبح بينما يسير فتى أصلع يبلغ من العمر حوالي اثني عشر عاماً حولنا، يرنم ويهز حامل بخور كبير مزخرف. يبدو أنه في غيبوبة. أشعر أنني أتمايل بلطف ذهاباً وإياباً، بينما أتمتم بصوت منخفض كلمات صلاة تبدو وكأنها جزء مني. نحن جميعاً نرتدي ملابس برتقالية، وعندما أنظر إلى يديَّ، ألاحظ أنني عجوز جداً - يديَّ ومفاصلي نحيفة وضعيفة. أنا راضٍ عن الحياة، متحرر تماماً من كل الاحتياجات والرغبات. عقلي هادئ. أعلم أنني سأموت قريباً. مع شعور طفيف بالحركة، عدت إلى سريري. على الرغم من أنني في جسدي، أشعر أنني منفصل عنه تماماً، وكأنني أحلق بداخله. وعيي مستغرق تماماً في تجربة الراهب، عندما شعرت بـ حركة داخلية مرة أخرى.

3. الجندي المتجمد في الثلج

أشعر بالبرد القارص. جسدي ووعيي متجمدان. الأمر يتجاوز قدرتي على التحمل. حولي في كل مكان جثث متجمدة لأصدقائي ورفاقي في الحرب. الأرض متجمدة جداً بحيث لا يمكن دفنهم، لذا يواصلون الرقود حيث سقطوا. دبابتي تحولت إلى قبر جليدي. عقلي وجسدي ليسا سوى صدفة فارغة ومحطمة لذاتي السابقة. إرادة العيش قد تلاشت. على بعد ثلاثين متراً مني، أرى جنديين بائسين يخلعان أحذية رجل ميت. بجواري، رجل شبه ميت بكامل عتاده، صديقي، يتمتم بشيء. لا أستطيع سماعه، فأميل أقرب إليه.

«من أجل الله، اقتلني».

لا أستطيع. تفتقرني الشجاعة والقوة للحركة. الثلج يتساقط مرة أخرى، وأعلم أنني سأموت قريباً. يأتي صوت مدوٍ من بعيد: الروس سيكونون هنا قريباً. لا أشعر بالخوف ولا بالكراهية - لا أشعر بشيء. أغلق عينيَّ وأغرق في الإغماء.

خلاصة وتأملات

سواء كانت هذه التجارب الثلاث حياة ماضية أم لا، لا يمكنني إثبات ذلك. لكنني أعلم أنها كانت حقيقية وحية مثل أي تجربة مادية مررت بها على الإطلاق. من الحكمة عدم اتخاذ مواقف محددة عند استكشاف أبعاد الطاقة الجديدة. لدينا ميل فطري كعقول للتأثر باستنتاجاتنا المادية المسبقة حول الواقع. مفتاح الفهم هو أن تظل منفتح العقل قدر الإمكان.

خلال مرضي، بدأت أدرك مدى سهولة التحكم في تجارب الخروج من الجسد، إذا تذكرنا فقط أن نطلب الوضوح بانتظام. إن الطلب البسيط والحازم للوضوح في الفكر والرؤية له تأثير لا يصدق على حالة الوعي خارج الجسد. من خلال تكرار تقنية الوضوح، اكتشفت أنه من الممكن إطالة تجارب الخروج من الجسد لساعات.

خلال مرضي، كنت أستمتع أحياناً بـ الذهاب والإياب بين جسدي المادي وجسدي غير المادي العائم. عند القيام بذلك، اكتشفت حالة غريبة من الوعي، أسميها الوعي المزدوج. اكتشفت أنه يمكنني أحياناً تحويل جزء من وعيي بين الجسدين غير المادي والمادي.

من الممكن الإدراك بكلتا الصورتين في وقت واحد، وكذلك تعديل أو نقل جزء من وعينا بين أجسامنا. بعبارة أخرى، بدرجات متفاوتة من الفعالية، يمكننا تجربة العالم المادي والبيئة غير المادية في وقت واحد لفترة وجيزة. اكتشفت أيضاً أنه من الممكن التحكم في حركة الوعي بين الجسد الطاقي الأول والثاني.

بقوة الإرادة، نحن قادرون على التحكم في نقل وعينا: المفتاح هو أن نظل مركزين ومتركزين ونطلب عقلياً تجربة الشكل الآخر. لا تنسَ أبداً، بمجرد أن نصبح غير مرتبطين بشكل معين - سواء كان مادة أو طاقة - نكون أحراراً في التخلي عنه والمضي قدماً.

تزايد اهتمامي بالفيزياء مع عدد تجارب الخروج من الجسد التي مررت بها. خارج الجسد، كنت أدرس بعناية الهيكل الطاقي حولي. كنت مفتوناً بالأشكال والمواد غير المادية التي واجهتها. لقد توصلت إلى فهم مفاده أن كل بيئة وبُعد في الكون الداخلي له أوجه تشابه واختلافات محددة.

ربما يكون الاختلاف الأكثر أهمية هو درجة استجابة بيئة غير مادية معينة للفكر. بعض البيئات غير المادية سهلة التشكيل بالفكر، بينما البعض الآخر مقاوم للغاية. أعتقد أن جميع الطاقات غير المادية تستجيب للفكر: ومع ذلك، عندما تدعم مجموعة من الأفراد نفس التصور أو الاعتقاد، فإن المجموعة تخلق وتُشكِّل وتحافظ على واقع توافقي ومتفق عليه. نتيجة لذلك، تشكل طاقة فكر المجموعة، وتثبت، وفي الواقع، تُكثف الطاقة غير المادية. كلما كانت المجموعة أكبر (يصل بعضها إلى الملايين)، أصبحت البيئة الطاقية المباشرة أكثر استقراراً. هذا اكتشاف مهم، لأنه يفسر الاختلافات الهائلة التي نواجهها عند استكشاف الأبعاد غير المادية. على سبيل المثال، البُعد غير المادي الأول هو عالم طاقي موازٍ، مطابق تقريباً للكون المادي. يتم تشكيل هذا البعد الطاقي، الموجود بالقرب من المادي، بواسطة الفكر التوافقي لستة مليارات من السكان الموجودين في المادي.

يبدو أن السبب الخفي وراء هذه الظاهرة استثنائي: الوعي يخلق الواقع. الواقع بأكمله، بما في ذلك المادة، يُشكَّل ويُصاغ بالفكر. الخلق ذاته هو نتيجة طاقة الفكر الواعي التي تؤثر وتنظم وتُظهر الشكل والمادة كما نعرفهما. تؤكد تجارب لا تُحصى غير مادية في الكون الداخلي هذه الملاحظة. ما يحجب هذه الحقيقة عن حواسنا المادية هو كثافة المادة. في العالم المادي، يستخدم الوعي وسطاء بيولوجيين للتعبير عن نفسه. أجسامنا المادية هي أدوات مباشرة لوعينا: أفكارنا توجه أجسامنا في بناء الواقع الذي نختبره كل يوم من حياتنا. عملية الوعي الذي يخلق الواقع هذه هي أكثر أهمية مما يمكن للكلمات أن تعبر عنه. إن إدراكنا لهذا الواقع هو الخطوة الأولى نحو الإتقان الحقيقي للذات وبيئتنا.

كل واحد منا يمتلك القدرة الإبداعية والقوة لتشكيل وصب وصياغة بيئتنا المادية والعاطفية والفكرية المثالية. ومع ذلك، يقع على عاتقنا أيضاً إدراك وتطبيق قدراتنا الإبداعية.

إن قبولنا للقوة الإبداعية للوعي سيؤثر بشكل كبير على مستقبلنا المباشر وعلى تطور نوعنا. ما لم نفهم حقاً ونتحكم بوعي في الطاقات غير المرئية التي تتدفق بداخلنا، سنظل مقيدين بالأشكال الجزيئية الكثيفة التي تحيط بنا. التطور من كائنات مادية إلى كائنات غير مادية متعددة الأبعاد يرتبط ارتباطاً مباشراً بـ إدراك والتحكم الواعي في طاقة فكرنا. بمجرد أن ندرك حقاً قدرتنا الخاصة على تشكيل وصياغة الطاقة من حولنا، يمكننا أن نبدأ في تحمل المسؤولية الكاملة عن أفكارنا. مع كل فكرة وفعل، نصبح مدركين بأننا فنانو خلق حياتنا.

تصبح هذه الحقيقة واضحة خلال تجاربنا خارج الجسد. عندما نكون خارج الجسد، فإننا نختبر ونستكشف بيئة ذات تردد أعلى، وهي أقل كثافة بكثير من المادة. البيئة الطاقية الدقيقة حساسة للفكر. كل فكرة مركزة يمكن أن تحدث وستحدث نتيجة فورية: إذا فكرنا في الطيران، فسنطير؛ إذا فكرنا في المشي عبر حائط، فسوف نمشي عبر حائط. أفكارنا تعبر عن سيطرة كاملة على تجربتنا. لأول مرة، تصبح القوة الإبداعية الحقيقية للفكر واضحة. هذا الإدراك هو خطوة حاسمة في تطورنا، لأننا نعلم الآن أنه يجب علينا تحمل المسؤولية الكاملة عن أفكارنا وحياتنا.

إن فهم أن الوعي يخلق أو يشكل الواقع ليس غير مقنع كما قد يرغب البعض في الاعتقاد. يعتبر العديد من أكثر العقول دقة في الفيزياء الحديثة هذه النظرية أساساً منطقياً للواقع بأكمله. أيد كل من الفيزيائي الشهير ديفيد بوم، ويوجين ويغنر، فيزيائي برينستون، وهنري بيرس ستاب، فيزيائي بيركلي، والفيزيائيون الأسطوريون والتر هيتلر، فريتز لوندن، وجون فون نيومان، على التوالي، نظرية الكم القائلة بأن "الوعي يشكل الواقع". يتوصل عدد متزايد من الفيزيائيين وعلماء الرياضيات حول العالم إلى الاستنتاج نفسه: الأجسام المادية ستكون بلا خصائص ما لم يلاحظها مراقب واعٍ. لخص يوجين ويغنر، الحائز على جائزة نوبل، هذه الملاحظة بكلماته: «لا يمكن صياغة قوانين ميكانيكا الكم بشكل متسق تماماً دون الإشارة إلى الوعي.... وبغض النظر عن المسار الذي قد تتخذه مفاهيمنا المستقبلية، فإنه سيظل استثنائياً أن دراسة العالم الخارجي وحدها تؤدي إلى استنتاج أن محتوى الوعي هو الواقع النهائي».

أبعاد موازية وكثافة التردد

مع استمرار استكشافاتي غير المادية، توصلت إلى إدراك أنني كنت أجري الملاحظة والتفاعل داخل بُعد طاقي موازٍ. لم تعد مفاهيمي عن المكان والزمان والمسافة تبدو صالحة. بدأت أدرك أن البُعد الذي كنتُ أدرسه خارج الجسد كان قريباً للغاية من المادي: في الواقع، لم يكن منفصلاً بالمكان أو المسافة، بل بتردد الطاقة أو الكثافة. مهما كان هذا غريباً، فإن أبعاداً أخرى (ربما لا تُحصى) موجودة معنا الآن، في هذه اللحظة. بالإضافة إلى ذلك، لاحظت أن كل جسم مادي يمتلك متغيراً غير مادي أو نسخة طاقية طبق الأصل، والتي بدت وكأنها قالب طاقي. على سبيل المثال، البُعد المادي الأقرب وهياكله الطاقية موجودة بالتوازي مع البُعد المادي وتعمل كـ هيكل فرعي طاقي للمادة نفسها. ومع ذلك، فإن هذه الهياكل غير المادية نفسها موجودة أيضاً بشكل مستقل تماماً عن الكون المادي.

بدت البيئات غير المادية المباشرة التي واجهتها كممثلات شبه مادية للمادة. هذه الأشياء غير المادية، على الرغم من استقرارها في الهيكل وتشابهها التام مع المادة، لم تكن في كثير من الأحيان نسخة طبق الأصل دقيقة لبيئتي المادية. كان هذا مربكاً في البداية، ولكن بمرور الوقت تعلمت أن توقعاتي للواقع هي التي كانت تتطلب في كثير من الأحيان إعادة فحص.

لقد توصلت إلى عدة ملاحظات مذهلة. أولاً، نفترض أن بيئاتنا المادية هي أساس مستقر وثابت للواقع. نعتبر الكثافة والشكل اختباراً حاسماً "للواقعي". ولكن ماذا لو كنا مخطئين في افتراضاتنا؟ ماذا لو كان الواقع يعتمد كلياً على سرعة اهتزاز المراقب؟ ماذا لو كان هناك أبعاد طاقية عديدة، بل ولا تُحصى؟

ثانياً، بعد الاستكشاف المستمر للبيئة غير المادية المباشرة، بدأت أتساءل هل العالم المادي هو نسخة طبق الأصل من العالم غير المادي، أم العكس؟ هذه الملاحظة مهمة، لأنها تشير إلى الهيكل الأساسي للطاقة والمادة أو الواقع بأكمله، كما نعرفه. لقد افترضت في البداية أن البُعد غير المادي الموازي هو ناتج عن المادة. لكن التجربة قادتني إلى استنتاج أن هذا ليس هو الحال.

الكون الموازي هو في الواقع كون طاقي منفصل، يعمل كـ هيكل فرعي غير مرئي لكل شكل من أشكال الطاقة والمادة المادية. غير المادي والمادي هما عنصران لا ينفصلان لشيء واحد. ثالثاً، بدأت أدرك أنني كنت أدرك سلسلة متصلة من الطاقة. كل جسم مادي نلاحظه حولنا موجود في أبعاد كونية عديدة. على الرغم من كونه مذهلاً، كانت النتيجة النهائية واضحة: جميع الأشياء المادية، بما في ذلك جميع أشكال الحياة، متعددة الأبعاد في جوهرها. كل ما نراه حولنا موجود كسلسلة متصلة من الطاقة.

المادة ليست مركز الواقع، كما نتصورها. بدلاً من ذلك، يبدو أن المادة هي المنتج النهائي لسلسلة من التفاعلات الطاقية التي تحدث في الأبعاد غير المرئية. مع كل تجربة خروج من الجسد، أدركت بشكل أوضح أن المادة لا تشكل سوى جزء ضئيل من البيئات الطاقية الموجودة. من نواح كثيرة، المادة هي النتيجة الكثيفة والأكثر خارجية لسلسلة رائعة من الأحداث التي تتكشف أمام أعيننا المادية مباشرة.

يبدو أن مفهومنا للمادة، والكون المرئي، ومكاننا فيه، غير كافٍ على الإطلاق. الكون الذي نراه حولنا ليس مركز الواقع: إنه مجرد الغلاف الخارجي، طبقة رقيقة من جلد الكون غير المرئي. علاوة على ذلك، أدركت أن كل ما نعتبره صلباً وواقعياً هو مجرد وسيلة تعبير مؤقتة للوعي. يبدو لنا هذا الواقع الصلب حولنا حقيقياً فقط لأننا نركز حالياً على حواسنا المادية. عندما ننفصل عن جسدنا البيولوجي، يبدو عالم المادة وكأنه عالم أشباح، عالم من الأشكال الضبابية والأثيرية.

مع كل تجربة خروج من الجسد، لاحظت أن الأشياء الصلبة من حولي تظهر كـ أشكال شفافة. في عدة حالات، بدت الأشياء المادية مثل الجدران والأثاث وكأنها صور هولوغرافية، ذات مادة محددة لكنها شفافة. عندما حاولت لمس هذه الأشياء، مرت يدي من خلالها ببساطة. في كثير من الأحيان، عندما تمر يدي أو جسدي عبر الأشياء المادية، كنت أشعر بـ رنين، ولكن بالنسبة لـ سرعة اهتزازي الجديدة، لم تعد الأشياء تبدو حقيقية. بالإضافة إلى ذلك، لاحظت أنه كلما بقيت منفصلاً عن جسدي لفترة أطول، تلاشت بيئتي المادية المباشرة أمامي أكثر فأكثر. أصبح واضحاً أن الواقع الوحيد بالنسبة لي كان الأشياء أو الكائنات التي تهتز تقريباً بنفس سرعة ترددي الجديد. بعبارة أخرى، الواقع يتناسب طردياً مع الكثافة الاهتزازية للمراقب.

قد تبدو هذه الملاحظة غريبة للوهلة الأولى: ومع ذلك، فقد قدمت الفيزياء الحديثة بعض الأدلة للمساعدة في تفسيرها. على سبيل المثال، أثبت العلماء أن الضوء المرئي موجود في وقت واحد كـ جسيم وكموجة. الطبيعة المزدوجة للضوء هي الآن حقيقة معترف بها في العلوم الحديثة. أعتقد أن اختراق جسيم-موجة للضوء يقدم دليلاً كافياً على أن كل الطاقة هي سلسلة متصلة متعددة الترددات (الأبعاد) تمتد إلى ما هو أبعد من الجسيمات المكثفة للمادة التي نلاحظها حولنا. تماماً كما يمتلك الضوء طبيعة مزدوجة للجسيم والموجة، كذلك تحتوي جميع الأشياء المادية وأشكال الحياة على جسيمات مادية وطاقة غير مادية على حد سواء. هذه السلسلة المتصلة المترابطة للطاقة هي التي تخلق وتحافظ على الكون متعدد الأبعاد بأكمله. كل جسم مادي حولنا هو في الواقع النتيجة الخارجية الكثيفة لهذه السلسلة المتصلة من الطاقة. تماماً كما يوجد الضوء في وقت واحد كـ جسيم وموجة، كذلك توجد جميع الأشياء المادية في وقت واحد كـ أشكال جزيئية كثيفة وأشكال غير مادية - روحية. يفتح هذا الإدراك الأبواب لـ آفاق جديدة من الاستكشاف والدراسة.

الجزء الثاني: حل أعمق أسرارنا

الفصل الثالث: حدود جديدة

المجتمع العلمي العالمي يتفق اليوم على أن هيكلاً طاقياً غير مرئي يجب أن يكون موجوداً.

- ديفيد سيكل، عالم كونيات، جامعة كاليفورنيا-

في العقود القليلة الماضية، أصبح العلم يدرك القيود الخطيرة للإدراك البصري البشري. العين البشرية حساسة فقط لـ حزمة ضيقة من الإشعاع. نحن لا نرى سوى الطول الموجي بين 0.00007 سم و 0.00004 سم: بقية طيف الموجات الكهرومغناطيسية يظل غير مرئي لنا. في الواقع، جزء من مائة ألف من السنتيمتر هو ما يصنع هذا الفرق بين المرئي وغير المرئي. ومع ذلك، فإننا جميعاً نغوص حرفياً في بحر من الطاقة، مغمورين في محيط من الموجات الكهرومغناطيسية: أشعة جاما، أشعة إكس، الأشعة فوق البنفسجية وتحت الحمراء، الموجات الدقيقة، موجات الراديو، والموجات القصيرة، على سبيل المثال لا الحصر. عندما نشعر بحرارة الشمس، على سبيل المثال، فإننا نشعر في الواقع بـ تأثير الأشعة تحت الحمراء غير المرئية: طولها الموجي الذي يتراوح بين 0.00008 سم و 0.32 سم هو أطول قليلاً من أن تكتشفه شبكية العين لدينا، على الرغم من أن جلدنا سيسجل الأشعة كحرارة. وبالتالي، فإن إدراكنا للكون يعتمد على جزء صغير جداً من الطاقة حولنا. والأكثر إثارة للصدمة هو إدراك أن تقنيتنا العلمية الحديثة تنجح في الكشف عن جزء صغير فقط من طيف الطاقة بأكمله. يعتقد العديد من العلماء أن طيف الموجات الكهرومغناطيسية يمتد إلى ما هو أبعد من قدرة التكنولوجيا على رؤيته، ربما يمتد إلى ما لا نهاية. بالمقارنة، ندرك أن كل واحد منا لا يدرك سوى ثلاثة من مائة ألف (.00003) من السنتيمتر من إشعاع الطاقة حولنا. نحن، الذين نرى القليل جداً من الكون، متسرعون جداً في استخلاص الاستنتاجات والأحكام بناءً على الحدود الضيقة لرؤيتنا. إن منظورنا للكون، والواقع نفسه، مقيد بشدة بالنطاق الضيق لحواسنا المادية.

عندما ننظر حولنا، نرى عالم الأشياء الصلبة. على السطح، يبدو أن الواقع مصنوع من شكل ومادة ثلاثية الأبعاد. ومع ذلك، مع تقدم العلم عميقاً في الجوهر غير المرئي للمادة، يتم التوصل إلى اكتشافات استثنائية. تخبرنا معادلة أينشتاين الشهيرة E = MC^2 أن المادة ليست أكثر من شكل من أشكال الطاقة - بطريقة ما طاقة مخزنة مشكلة مؤقتاً، تم تشكيلها لخلق الأشياء المادية من حولنا.

بمجرد أن نفهم أن كل المادة هي في الواقع طاقة، يمكننا أن نبدأ في تشكيل رؤية جديدة لأنفسنا وللعالم من حولنا. نبدأ في إدراك أن بيئاتنا ليست كما تبدو.

هذه الرؤية الجديدة أكثر عمقاً بالنظر إلى الاكتشافات الأخيرة لفيزيائيي الكم. منظرو الكم لم يعودوا يعتبرون أن الطاقة في جوهرها جسيم. لم تعد الجسيمات دون الذرية تعتبر أشياء ثابتة، بل تجمعات رباعية الأبعاد في الزمكان. في الواقع، الجسيمات الأساسية لواقعنا (الكواركات وما شابهها) لم تعد تعتبر مادة. عند دراسة الجسيمات الأولية، يصفها الفيزيائيون بأنها أشكال ديناميكية، تتحرك وتتغير باستمرار إلى بعضها البعض. لقد أظهرت لنا ميكانيكا الكم أن المادة الأساسية لواقعنا ليست مادية، بل هي أشكال من الطاقة مترابطة لتشكل شبكة كونية لا تنفصل. أثبتت فيزياء الكم أن مفاهيمنا الحالية للشكل والمادة قد عفا عليها الزمن: ليست المادة طاقة فحسب، بل إن كل الطاقة غير مادية في جوهرها. أوضح الفيزيائي فيرنر هايزنبرغ وجهة النظر العلمية الجديدة هذه بكلماته: «الذرات ليست أشياء».

بعد عقود من الاكتشافات الاستثنائية، وصلت الفيزياء الحديثة إلى طريق مسدود. تبدو الحركة الملحوظة للجسيمات دون الذرية وكأنها تتبع قليلاً أو لا شيء من الاتصال المنطقي. الجسيمات الأساسية تغير موضعها ومسارها، تظهر وتختفي، وتتحرك في جميع المسارات الغامضة المتصورة. والأكثر إثارة للدهشة هو إدراك أنه يمكن التأثير عليها بأفكار العلماء الذين يراقبونها.

مع بزوغ القرن الجديد، تظل أكبر أسرار العلم دون حل. ما هي المادة والطاقة؟ ما هي المادة البنائية غير المرئية للواقع المادي؟ يدرك عدد متزايد من الفيزيائيين وعلماء الفلك في جميع أنحاء العالم أنه من المؤكد أن أنظمة طاقية غير مرئية موجودة خلف نطاق رؤيتنا التكنولوجية مباشرة. قبل سنوات عديدة، توصل عدد قليل من علماء الفلك إلى استنتاج مفاده أن مناطق معينة في الفضاء لا تملك كتلة كافية لتفسير حركتها. في الثمانينيات، أُطلق على هذه الحالة الغامضة اسم "المادة المظلمة". كان اكتشاف المادة المظلمة هو أول ما سلط الضوء على الأبحاث المكثفة لعالمة الفلك فيرا روبين. في كتابه (أسترونومر) يوجز دونالد غولدسميث عملها وأهميته.

«بتحليل حركة النجوم البعيدة، كشفت ملاحظات روبين عن كميات هائلة من المادة غير المرئية في المجرات الحلزونية، مثل مجرتنا درب التبانة. كما أظهرت دراسات حركة عناقيد المجرات، التي أجراها علماء فلك آخرون (وروبين نفسها)، أن عناقيد المجرات تحتوي أيضاً على كميات هائلة من المادة غير المرئية. وفي الواقع، حتى قبل عمل روبين، اكتشف علماء الفلك أن معظم عناقيد المجرات تبدو وكأنها تحتوي على كتلة أكبر بكثير مما يمكن تفسيره بالنجوم التي تضيء في مجراتها. ولكن الأمر تطلب دراسات روبين التفصيلية لحركة النجوم في مجرتنا والمجرات الأخرى لإقناع علماء الفلك بأن كل مجرة تقريباً، وليس فقط تلك الموجودة في عناقيد المجرات الكبيرة، لديها كتلة أكبر بكثير في شكل غير مرئي مما هو موجود في النجوم.

باختصار، أكد عمل روبين وجود مكون لم يكن مؤكداً في السابق للكون، وهو مكون ليس إضافة بسيطة لما هو معروف بالفعل، ولكنه (بالمعنى الأوسع) الكون نفسه. كل ما نراه - جميع النجوم، وعناقيد النجوم، ومناطق تشكل النجوم، وسحب الغاز المضيئة بالنجوم المولودة حديثاً - يبدو أنه لا يصل إلى أكثر من 10% من الكتلة الكلية للمجرة الكبيرة مثل مجرتنا درب التبانة. وبالتالي، فإن بحث روبين يشير إلى أن كل مادة مرئية في الكون تشكل نوعاً من الطبقة السطحية المشرقة على كعكة كونية تتكون في الغالب من المادة غير المرئية».

إن اكتشاف المادة المظلمة (الكتلة غير المرئية) يقدم دليلاً على هيكل فرعي غير مرئي للكون. في العقدين الماضيين، توصل الفيزيائيون وعلماء الفلك في جميع أنحاء العالم إلى الاستنتاج نفسه: هناك شيء غير مرئي يتفاعل مع المادة. في عام 1981، اقترح الفيزيائي النظري البارز ديفيد بوم أن الهيكل الفرعي لما دون الذري لا يكون منطقياً إلا إذا افترضنا وجود أبعاد إضافية وأكثر تعقيداً خارج نطاق رؤيتنا. أصبح هذا الفهم أكثر شيوعاً. لقد أعرب العديد من أعظم العقول العلمية في القرن العشرين عن حكم مفاده أن شيئاً غامضاً يحدث خلف عدسة المجهر التكنولوجية مباشرة. وقد أعرب كل من أينشتاين، وهايزنبرغ، وبلانك، وباولي، وشرودنغر، وجينس، وإدنجتون، وبور، ودي برولي، بالتتابع، عن اعتقادهم بأن الفيزياء والتصوف مرتبطان بطريقة ما. ربما لخص السير جيمس جينس هذا الاعتقاد عندما أكد:

«بدأ الكون يشبه فكرة عظيمة أكثر من آلة عظيمة».

الهيكل متعدد الأبعاد للكون

عندما ننظر في تطور العلم في العقود القليلة الماضية، نرى أدلة متزايدة تدعم الهيكل متعدد الأبعاد للمادة والكون. تقدم لنا الاكتشافات الأخيرة لفيزياء الكم أمثلة عديدة. هناك أيضاً عدد كبير من الفيزيائيين، وعلماء الفيزياء الفلكية، وعلماء الفلك الذين يؤمنون بـ وجود أكوان موازية. لخص الفيزيائي الشهير فريد آلان وولف وجهة النظر هذه بكلماته: «من خلال قبول فيزياء الكم، نأتي إلى دليل ثابت ومدهش على وجود أكوان موازية في فجر الزمن».

مفهوم الأكوان الموازية

إن فكرة الأكوان أو الأبعاد الموازية ليست جديدة. كانت نظرية النسبية لأينشتاين هي أول من تنبأ بـ وجود الزمكان رباعي الأبعاد والثقوب السوداء. ومع ذلك، كان علينا الانتظار حتى عام 1935، لكي يقدم أينشتاين وشريكه في جامعة برينستون، ناثان روزين، نظريتهما الجديدة حول كيفية عمل الثقوب السوداء. لقد افترضوا أنه بدلاً من أن يكون الثقب الأسود مجرد ثقب أو شق في الزمكان، كما كان يُعتقد في البداية، فإنه في الواقع جسر يربط كوناً بكون آخر محتمل. اقترح أينشتاين وروزين أن الثقوب السوداء هي "جسور" إلى أي مكان وأي زمان. في الفيزياء الحديثة، يُعرف هذا الفهم باسم جسر أينشتاين-روزين.

كان جسر أينشتاين-روزين هو النظرية العلمية الأولى المقبولة على نطاق واسع التي تناولت إمكانية وجود أكوان أو أبعاد موازية. مهد عمل أينشتاين وروزين الطريق للأجيال اللاحقة من الفيزيائيين والدراسة الجادة لمفهوم الكون الموازي. على سبيل المثال، "تفسير العوالم المتعددة" الذي قدمه في عام 1951 هي هيو إيفرت الثالث، الطالب في جامعة برينستون، هو تفسير للكون الموازي يحظى الآن بقبول واسع في الأوساط الفيزيائية. يعتبر هذا التفسير أن كل نتيجة محتملة لحدث كمومي تحدث في الواقع في كون موازٍ خاص بها. بمعنى آخر، يُنشأ كون موازٍ جديد في كل مرة يُتخذ فيها قرار كمومي.

كانت نظرية الأوتار الفائقة هي الخطوة التالية الأكثر أهمية، حيث قدمت أكثر النماذج الرياضية تطوراً للهيكل متعدد الأبعاد للكون. قدمت نظرية الأوتار الفائقة، التي نشأت في منتصف سبعينيات القرن الماضي، إطاراً نظرياً يتطلب عشرة أبعاد لتفسير الظواهر دون الذرية. على الرغم من أن الفيزياء الحديثة كانت في السابق مقيدة بالكون رباعي الأبعاد (ثلاثة أبعاد مكانية وبُعد زمني واحد)، فإن المعادلات الرياضية لنظرية الأوتار الفائقة تشير إلى ستة أبعاد مكانية إضافية، منطوية داخل الأبعاد المكانية الأربعة المعروفة.

إن الأبعاد الستة الإضافية المقترحة في نظرية الأوتار الفائقة هي أبعاد غير مادية لا تستجيب للإدراك الحسي المادي. إن الشكل الهندسي لهذه الأبعاد الستة يمكن أن يحدد الخصائص الفيزيائية للعالم الذي نراه من حولنا. هذه الأبعاد الإضافية منطوية داخل أصغر المكونات المعروفة للمادة، حيث تكون صغيرة جداً بحيث لا يمكن ملاحظتها أو قياسها بتقنياتنا العلمية الحالية. يشير هذا النموذج الرياضي إلى أن كوننا المرئي هو مجرد نظام طاقي فرعي، طبقة سطحية صغيرة في كون متعدد الأبعاد أوسع بكثير.

نظرية الأغشية

مع بداية القرن الحادي والعشرين، أخذت نظرية الأوتار الفائقة خطوة أخرى إلى الأمام بـ نظرية الأغشية. وقد تضمنت نظرية الأغشية الجديدة التي اقترحها إدوارد ويتين من معهد الدراسات المتقدمة في برينستون، بُعداً حادياً عشر إضافياً، يقدم إطاراً نظرياً أكثر اكتمالاً من سابقتها.

تنص نظرية الأغشية على أن أكواناً أخرى يمكن أن توجد على أغشية خاصة في بُعد حادي عشر أكبر. هذه الأغشية الكونية - والتي يسميها الفيزيائيون "الأغشية" - هي أغشية طاقية متذبذبة موجودة في بعد حادي عشر ضخم. وفي كتابه الكون الأنيق، يوضح الفيزيائي برايان غرين أن هذه الأغشية يمكن أن تكون عوالم بأكملها، أكوان موازية تتواجد على مسافة لا يمكن قياسها، تفصلها مسافة صغيرة جداً - ربما أقل من عرض الشعرة - في البُعد الحادي عشر.

في نظرية الأغشية، الجسيمات الأساسية للمادة تسمى "الأوتار"، وتُصوَّر على أنها أوتار صغيرة جداً ومهتزة، مثل حزمة مطاطية مهتزة، ولكل منها تردد اهتزازي خاص بها. تنتج أنماط الاهتزاز المختلفة لهذه الأوتار جميع أنواع الجسيمات المختلفة، تماماً كما تنتج أنماط اهتزاز أوتار الكمان درجات مختلفة من الصوت. إن التردد الاهتزازي الفريد هو ما يمنح الجسيمات المختلفة خصائصها المتنوعة، مثل الكتلة والشحنة.

بالإضافة إلى ذلك، تقترح نظرية الأوتار أن أربعة من قوى الطبيعة الأساسية، وهي: الجاذبية، والكهرومغناطيسية، والقوة النووية القوية، والقوة النووية الضعيفة، تنتج أيضاً عن أنماط اهتزازية مختلفة للأوتار. في جوهرها، تصف نظرية الأغشية المادة والطاقة على أنهما جسيمات اهتزازية تحركها ترددات اهتزازية مختلفة في أبعاد متعددة.

إن نظام الأوتار المهتزة هذا مثير للدهشة من نواحٍ عديدة. إنه يفسر لماذا تظهر المادة كـ جسيمات (اهتزازات في أبعاد متعددة)، ويوفر إطاراً رياضياً لتفسير الطبيعة الموجية والمادية للمادة والضوء.

تأثيرات عميقة

إن أهمية نظرية الأوتار الفائقة ونظرية الأغشية تتجاوز نطاق هذا الكتاب، ولكنها تقدم لنا رؤية جديدة مذهلة للواقع. إنها تجعل احتمال وجود كون متعدد الأبعاد أمراً ممكناً جداً، وتصف كل الأشياء على أنها أشكال مختلفة من الطاقة المهتزة.

هذا الاستنتاج هو أكثر من مجرد نظرية مجردة: فبالنظر إلى نتائج التجارب الموثقة للعديد من الأفراد الذين قاموا بـ الخروج من الجسد، يصبح الكون متعدد الأبعاد فكرة يُحتمل أن تكون صحيحة للغاية.

إن الدليل الأكبر والأكثر إقناعاً على الطبيعة المتعددة الأبعاد للطاقة والكون يأتي من فيزياء الكم. في أواخر القرن العشرين، واجه علماء الكم مشكلة كبيرة عند محاولة وصف الجسيمات دون الذرية. أظهرت التجارب أنه عندما يلاحظ المراقب الجسيمات دون الذرية، فإن الجسيمات تتغير من طبيعتها الموجية إلى طبيعتها الجسيمية. بمعنى آخر، تؤدي الملاحظة أو الوعي إلى انهيار دالة الموجة، وتغيير طاقة الموجة إلى جسيم، وتغيير الجسيم إلى واقع مادي. هذه الظاهرة تسمى "انهيار دالة الموجة".

الوعي يغير الواقع

لقد أثبتت فيزياء الكم بوضوح أن الوعي يمكن أن يغير الواقع: أفكارنا تحدد ما نراه ونختبره. إن الطبيعة الموجية للطاقة هي ما يسمح لها بأن تكون مرنة وقابلة للتشكيل بالفكر، وقادرة على التحول إلى أشكال مختلفة من الواقع.

أثبتت الملاحظات الكمومية أن الطبيعة الأساسية للواقع ليست جسدية، بل هي موجة طاقية احتمالية. المادة هي مجرد شكل طاقي مكثف تم اختياره من قبل الوعي. تشير فيزياء الكم إلى أن الواقع بأكمله يتكون من مجموعة من الاحتمالات الموجية حتى يختار الوعي واحداً منها ليصبح جسماً مادياً.

أدرك الفيزيائيون الأوائل الذين وصفوا انهيار دالة الموجة أن هذا يطرح معضلة خطيرة. إذا كان الوعي يغير الواقع المادي على المستوى دون الذري، فإن هذا يعني أن الكون بأكمله يتم إنشاؤه وصياغته وتعديله بأفكارنا.

إعادة تعريف المادة

المادة ليست ثابتة أو حقيقية كما كنا نعتقد. بدلاً من ذلك، يبدو أنها نسخة مشوهة من نظام طاقي أوسع بكثير.

إنني أستنتج من تجاربي خارج الجسد أن المادة، سواء كانت أشياء أو أشكال حياة، هي طاقة مُكثَّفة تهتز بـ سرعة تردد منخفضة جداً. إنها النتيجة النهائية لسلسلة من التفاعلات الطاقية التي تحدث في أبعاد غير مرئية من الكون متعدد الأبعاد. كثافة المادة هي ما يحجب الطبيعة الحقيقية للطاقة عن حواسنا المادية. يبدو أن سرعة الاهتزاز هي التي تحدد الشكل والواقع. ما نراه، هو ببساطة ما نركز عليه.

الكون المرئي

الكون المرئي هو مجرد جزء صغير جداً من الواقع الكامل. إنه أكثر كثافة، وأكثر مقاومة للفكر الواعي، وأبطأ في التغيير من الأبعاد الأخرى. الكون المرئي هو في الواقع جزء مكثف للغاية من كون طاقي أوسع بكثير.

أبعاد الطاقة الأقل كثافة هي أكثر استجابة للفكر وتتغير بسرعة أكبر. الأبعاد غير المادية هي مجال الوعي الخالص، حيث يمكن لـ الوعي أن يخلق ويصيغ الواقع بـ سرعة فورية تقريباً.

مفهومنا للواقع المادي هو مجرد منظور واحد من عدد لا يحصى من وجهات النظر المحتملة. هذا التصور يمليه ترددنا الاهتزازي الحالي أو سرعة اهتزاز وعينا. عندما نغير وعينا، نغير إدراكنا للواقع.

إن المعرفة بأن الواقع يتناسب طردياً مع الكثافة الاهتزازية للمراقب هي مفتاح تطوير نوعنا.

الفيزيائي هيو إيفرت الثالث، كان متأثراً بشكل كبير بالعمل السابق لأينشتاين وروزين. نظرية إيفرت تطرح أن عوالم أو أكوان متعددة توجد بالتوازي مع كوننا هذا: ومع ذلك، فهي تنقسم باستمرار إلى أبعاد منفصلة، ومتباينة، وغير متاحة لبعضها البعض. ووفقاً لـ إيفرت، فإن كل عالم أو بُعد يضم نفس الأشخاص الذين يعيشون حياتهم ويقومون بإجراءات مختلفة في آن واحد. ورغم كونها خلافية للغاية، أصبحت هذه النظرية شائعة جداً في الفيزياء الحديثة، ويعتبرها البعض تفسيراً ممكناً لواقع الكم.

على مدى الستين عاماً الماضية، قام عدد من الفيزيائيين البارزين، من بينهم آرثر إدنجتون، وكريستيان فرونسدال، وديفيد فينكلشتاين، وجون ويلر، وجي. سيرتيس، وتشارلز ميسنر، بتطوير نظرية الأكوان الطاقية الموازية وجسورها المترابطة. لكن الفيزيائي مارتن كرسكال من جامعة برينستون، هو من قدم أولى المقالات المكتوبة حول هذا الموضوع. ففي عام 1961، قدم كرسكال خريطته للثقب الأسود، والتي أظهرت الترابط بين كوننا المادي والأكوان الأخرى غير المرئية.

وفي عام 1963، طور الفيزيائي والرياضياتي الأسترالي روي بي. كير معادلات دقيقة تتعلق بدوران الثقوب السوداء. أشارت معادلات كير إلى عدد لا نهائي من الأكوان الموازية، ترتبط جميعها مباشرة بالثقوب السوداء. ويقترح كير أن سلسلة لا نهائية أو "رقعة" من الأكوان تمتد إلى الماضي والمستقبل في آن واحد. ومهما بدا هذا المفهوم غريباً، فإن عمل كير يحظى بشعبية كبيرة بين الفيزيائيين في جميع أنحاء العالم. ويعتبر الكثيرون أن معادلاته هي أحد أهم إنجازات الفيزياء الفلكية النظرية في منتصف القرن العشرين.

علاوة على ذلك، قام كل من إتش. رايسنر في ألمانيا وجي. نوردستروم في الدنمارك بصياغة سيناريو للثقوب السوداء التي تتصل بأكوان أخرى. وبفضل عملهما، يُطلق على الثقب الأسود المشحون كهربائياً أحياناً اسم "ثقب رايسنر-نوردستروم الأسود".

أعتقد أن وجود الثقوب السوداء، وجسر أينشتاين-روزين، ومعادلات وخرائط ونظريات إيفرت، وكرسكال، وكير، ورايسنر ونوردستروم، كلها تمثل دليلاً على الطبيعة والهيكل المتعدد الأبعاد للكون. يشير هذا العدد المتزايد من الأدلة، التي جمعها الفيزيائيون وعلماء الفلك في جميع أنحاء العالم، إلى الاكتشاف الأهم في القرن العشرين: كوننا هو سلسلة متصلة متعددة الأبعاد من الطاقة المترابطة.

رؤى تاريخية تدعم فكرة الكون متعدد الأبعاد

إذا نظرنا إلى الوراء عبر التاريخ، سنلاحظ أن فكرة "السماء" أو الأكوان غير المادية هي أحد أقدم وأوسع المعتقدات انتشاراً للبشرية. يظهر مفهوم "السماء" في جميع الثقافات وجميع الأديان.

تُعلِّم الديانات اليهودية والمسيحية بـ وجود ثلاثة أكوان أو أبعاد: العالم المادي، والسماء، والجحيم. وأضافت الكاثوليكية بُعداً رابعاً بفكرة المطهر. وفي القرآن الكريم، يتحدث النبي محمد عن سبع سماوات أو أكوان.

خريطة بنروز للثقب الأسود الدوار: يتكرر الرسم البياني إلى الماضي والمستقبل بلا نهاية. الأكوان خارج الثقب الأسود هي المكعبات البيضاء: الملونة بالفاتح والداكن هي الأكوان داخل الثقوب السوداء.

في الآونة الأخيرة، وصفت الرؤية الثيوصوفية، التي طورتها مدام بلافاتسكي، سبعة أبعاد. وقد أُدرج هذا الفهم لـ الأبعاد السبعة أيضاً في مختلف الفلسفات الروحية الحديثة. إذا نظرنا إلى الأديان والثقافات في جميع أنحاء العالم، فإن فهم "السماوات" غير المرئية أو أكوان الطاقة هو بلا شك أكثر المعتقدات شمولاً وعالمية للبشرية. وقد تبنى هذا المفهوم اليوم تقريباً جميع الأديان والثقافات.

على الرغم من أن هذه على الأرجح واحدة من أكثر النظريات المقبولة انتشاراً في تاريخ البشرية، إلا أن الدليل المادي الملموس على وجود السماوات غير المرئية لا يزال يستعصي على البشرية. وكما سترى بنفسك، فإن الاستكشاف خارج الجسد يقدم دليلاً شخصياً مقنعاً على أن "السماوات" الدينية الموصوفة في كتب إيمانك موجودة بالفعل. لقد أثبتت الاستكشافات المباشرة أن سماء الإنجيل هي في الواقع بيئة طاقية غير مرئية يتكون منها الكون متعدد الأبعاد.

رؤية جديدة مدهشة للكون

بينما يواصل العلماء التركيز على المادة الخارجية، كانت مجموعة أخرى من الناس تستكشف بلا خوف جوهر الكون ذاته. لقد تجاوزوا الأساليب العلمية التقليدية، وتخطوا حدود تطورنا التكنولوجي الحديث، ووسعوا الاستكشاف البشري إلى مناطق الكون غير المكتشفة. وقد تحقق ذلك من خلال تبني شكل ثوري جديد من الاستكشاف: الأبحاث غير المادية الموجهة ذاتياً للهيكل الفرعي غير المرئي للكون. إن الاكتشافات التي تم التوصل إليها خلال هذه الاستكشافات غير المادية تقدم رؤى جديدة ومغيرة للهيكل غير المرئي للكون، ووجودنا، واستمرارنا بعد الموت.

كوننا ليس ما يبدو عليه. فالنجوم المرئية، والغبار، وأشكال الغاز، والمخلفات الكونية تشكل أقل من 10% من الكتلة المعروفة للعلماء. ينشغل علماء الفلك والفيزياء الفلكية والفيزيائيون حالياً بـ البحث عن الطاقة غير المرئية التي تدعم مجرتنا وكوننا المادي.

بناءً على ملاحظات الخروج من الجسد، فإن جميع أبعاد الطاقة موجودة هنا والآن. الكون المرئي وغير المرئي هو سلسلة متصلة من ترددات الطاقة. كل بُعد يوجد بشكل مستقل وفقاً لتردده الخاص، ومع ذلك، فجميعها مترابطة من خلال الطاقة غير المادية. كل بُعد طاقي مترابط مع جيرانه الطاقيين، ليشكلوا معاً نظاماً كاملاً للكون متعدد الأبعاد. لقد كان الفيزيائي البارز ديفيد بوم على صواب تماماً عندما لاحظ: «الواقع هو كل لا يتجزأ». فـ الكون المتعدد الأبعاد (التردد) بأكمله هو وحدة غير قابلة للتجزئة: لا يوجد فصل مكاني أو زماني. كان بوم أمام عصره بعقود عندما قال: «لقد وصلنا إلى مفهوم جديد للوحدة غير القابلة للكسر، التي تنكر التحليل الكلاسيكي للعالم إلى أجزاء منفصلة ومستقلة الوجود... الواقع الأساسي هو ببساطة ترابط كمومي غير قابل للتجزئة للكون بأكمله».

انسَ جميع مفاهيمك المكانية عن الأعلى والأسفل، القريب والبعيد. الكون المتعدد الأبعاد بأكمله موجود هنا والآن. إن المفهوم المادي الأقرب الذي يقترب من هيكل الكون هو درجة الكثافة. كل بُعد نواجهه بعد التخلي عن الجسد المادي هو أقل كثافة في جوهره الاهتزازي. ونتيجة لذلك، يمكننا مقارنة الكون بطيف موجي من الطاقة ذات عمق وجمال لا يوصفان. نختبر ونفهم كل تردد من طيف الطاقة كـ بُعد منفصل ومتميز، ومع ذلك، فكلها مترابطة لتشكل الكون العظيم الذي يمتد إلى ما وراء المكان، والشكل، والمادة، كما نختبرها.

توفر لنا استكشافات الخروج من الجسد رؤى جديدة مذهلة لإدراك أن الكون عبارة عن سلسلة متصلة متعددة الأبعاد من الطاقة تشع من مصدر غير مادي: المجرات المادية التي نراها حولنا هي ببساطة قشرة جزيئية مكثفة للكون الكامل. إن إدراك وجود هذا الكون متعدد الأبعاد صعب، لأن فهمنا الحالي للزمكان والواقع يوفر نقاط مرجعية غير كافية.

جميع أبعاد الطاقة موجودة في وقت واحد ضمن نفس السلسلة المتصلة للزمكان. على سبيل المثال، عندما أكون خارج الجسد، يمكنني احتلال نفس المساحة التي يحتلها جدار أو سقف مادي. أنا لست منفصلاً عن الجدار المادي بالمسافة، بل في الواقع بواسطة تردد طاقتي الخاص. يقودنا هذا الإدراك إلى عتبة مغامرة جديدة مثيرة.

الكون سلسلة متصلة من ترددات الطاقة، تشع من مصدر غير مادي. الكون المادي الذي ندركه هو الطبقة الجزيئية العليا، البشرة للكون المتعدد الأبعاد بأكمله. جميع أبعاد الطاقة موجودة كالكون المرئي ضمن نفس الزمان والمكان.

رسم خريطة للكون غير المرئي

إذا أردنا أن نفهم هيكل الأبعاد غير المرئية، يجب أن نضع في اعتبارنا باستمرار قابلية البيئات المادية الدقيقة لاستقبال الفكر. بعيداً عن البُعد غير المادي الموازي (الأول)، نحن ندرس كوناً طاقياً تفاعلياً يستجيب للفكر. بمجرد أن ندرك التفاعل بين الفكر والطاقة غير المادية، يمكننا أن نبدأ في التركيز على التشابهات الطاقية المحددة الكامنة في مستوى أو منطقة اهتزازية معينة. يتحقق هذا بشكل أفضل من خلال تصنيف الطرق التي تستجيب بها بيئة غير مادية معينة لـ طاقة الفكر المركز. هذا التصنيف للطاقة هو أكثر عملية بكثير من التركيز على الظواهر البصرية والاختلافات بين الأبعاد.

قد تبدو بُعدان اهتزازيان مختلفان ومتباينان متشابهين بشكل مدهش، حتى عندما تختلف تردداتهما الاهتزازية. هذا هو السبب في أن المفاهيم التقليدية للفيزياء غير كافية للحكم على البيئات غير المادية. ولكي نرسم بنجاح خريطة للكون غير المرئي، فإننا مضطرون إلى إنشاء نقطة انطلاق أو طريقة مقارنة جديدة تماماً. إن الطريقة الأكثر عملية لتحقيق ذلك هي تصنيف قابلية استقبال منطقة غير مادية معينة للفكر.

إن الغالبية العظمى من البيئات غير المادية المسجلة هي مستجيبة للغاية للفكر. بعبارة أخرى، عندما ننفصل عن أجسامنا وندخل الأبعاد غير المادية، تبدأ أفكارنا، الواعية واللاواعية على حد سواء، على الفور في التفاعل مع هيكل الطاقة الدقيقة من حولنا وتغييره. إن قابلية الأبعاد الداخلية لاستقبال الفكر تفسر سبب وصف الباحثين لتجارب الخروج من الجسد في البيئات التي يواجهونها بمثل هذا الاختلاف. يزيد من تعقيد هذا الوضع حقيقة أنه داخل كل بُعد من أبعاد الكون، هناك بيئات ووقائع لا حصر لها. وعلى الرغم من وجود عدد لا محدود من الأكوان الممكنة داخل الكون، يبدو أن جميع البيئات والأبعاد غير المادية تشترك في تشابهات واختلافات معينة. كل بُعد أو بيئة تتكون من ترددات محددة أو أطوال موجية من الطاقة غير المادية. بالإضافة إلى ذلك، يبدو أن كل بُعد وبيئة غير مادية هي ناتج مباشر للفكر. وقد خلقت القابلية الطبيعية للأبعاد الداخلية لاستقبال الفكر قدراً كبيراً من الارتباك والغموض حول البيئات الداخلية.

لدينا ميل فطري لربط التجارب غير المادية مباشرة بـ نقاط مرجعية مادية - نقارن كل شيء بـ الأشياء المادية القريبة منا. ونتيجة لذلك، فإن الأشكال الجزيئية من حولنا ليست خطاً فاصلاً صالحاً. وخلافاً لرأي الكثيرين، فإن الأشياء والأحداث المادية ليست مركز الكون، بل هي النتيجة النهائية لسلسلة من التفاعلات الطاقية غير المرئية التي تحدث عميقاً داخل الكون المتعدد الأبعاد غير المرئي.

لكي نفهم طبيعة الكون، يجب أن نعيد بناء مفاهيمنا الحالية عن المادة والطاقة والزمن على أسس جديدة تماماً. يجب أن نكون منفتحين على وجهات نظر جديدة للواقع. ولكي نفهم حقاً الهيكل العميق المخفي لكوننا، يجب علينا دراسة السبب غير المرئي للشكل والمادة. أنا مقتنع بأن القوة المذهلة لتجربة الخروج من الجسد هي قدرتنا على القيام بذلك.

إن المعرفة الجديدة المتعلقة بالأبعاد غير المادية هي أكثر قيمة مما يستطيع معظمنا تخيله. فهي لا تساعدنا فقط في التأقلم والتكيف مع البيئات غير المادية، بل يمكنها أيضاً أن تؤثر بشكل كبير على وجودنا المادي الحالي.

حتى يومنا هذا، مات معظم البشر دون أي معرفة مسبقة بـ وجهتهم. لا يزال الموت فراغاً مظلماً غامضاً: نأمل ونصلي من أجل الخير، لكن معظمنا يقترب من عبور الموت بجهل مطبق لوجهتنا النهائية. حتى يومنا هذا، كانت البشرية تفتقر إلى المعلومات المباشرة والموثقة والمستمدة من التجربة الأولى عن الحياة في البيئات غير المادية بعد الموت.

إن تجارب الخروج من الجسد المتحكم بها تغير كل هذا. من خلال الاستكشاف غير المادي، يمكننا تجربة العديد من البيئات المحتملة التي ستكون منزلنا المستقبلي. بطريقة واقعية للغاية، نحن قادرون على استطلاع واستكشاف موطننا غير المادي.

أنواع البيئات الطاقية

قد يحتوي بُعد غير مادي واحد (وكثيراً ما يحتوي) على ثلاثة أنواع أساسية من البيئات الطاقية: التوافقية وغير التوافقية، والطبيعية

البيئة التوافقية هي أي بيئة أو واقع يتم خلقه والحفاظ عليه في أفكار مجموعة من الأفراد. على سبيل المثال، فإن سماء كل مجموعة دينية هي ناتج لأفكار ومعتقدات أتباع تلك الديانة المعينة. ومثل أي واقع، فإن البيئات والأجواء التوافقية تتشكل بواسطة نور المجموعة. العديد من البيئات التوافقية قديمة للغاية ومقاومة للتغيير. ومهما بدا ذلك غريباً، فإن المدن والمجتمعات المادية هي أمثلة على البيئات الطاقية التوافقية. فـ كل مدينة أو مكان يتم إنشاؤه وتطويره بناءً على سكانها. في جوهرها، تستخدم طاقة فكر الإنسان وسطاء بيولوجيين لـ التلاعب بالجزيئات المادية من حولنا وتشكيلها. والنتيجة النهائية هي الهياكل المادية المؤقتة التي نراها.

أثناء الخروج من الجسد أو تجارب الاقتراب من الموت، ننقل انتباهنا الواعي من أجسادنا المادية إلى جسدنا غير المادي ذي التردد الأعلى. وللتوضيح، أشير إلى هذا بـ "الحركة إلى الداخل". أستخدم مصطلح الحركة، لأن انتقال الطاقة هذا يُختبر غالباً كـ إحساس بالحركة الداخلية. كل إشارة إلى الحركة الداخلية أو الاستكشاف الداخلي تشير إلى إدراك واعٍ لمناطق طاقية ذات تردد أعلى في الكون.

بينما نستكشف إلى الداخل، بعيداً عن المادة، نكتشف أن البُعد غير المادي الأول يوازي الكون المادي، ويمثل أيضاً واقعاً توافقياً. هذه البيئة الطاقية هي مادية جداً في مظهرها لدرجة أن معظم الناس يعتقدون أنهم يدركون العالم المادي. في الواقع، هم يدركون البُعد الطاقي الداخلي الأول للكون. وبما أن هذا البُعد هو الأقرب إلى المادة في التردد، فإنه يُرى ويُختبر غالباً أثناء استكشافات الخروج من الجسد. هذا البُعد هو مثال كلاسيكي للواقع التوافقي / المتفق عليه/: هيكله صلب ومستقر ضمن تردده الاهتزازي الخاص. أفكارنا، مهما كانت مركزة، لا تملك تأثيراً كبيراً على الهيكل الطاقي لهذه البيئة. ومع ذلك، سيكون لـ أفكارنا تأثير هائل على جسدنا الطاقي الخاص. التفكير في الطيران سيسمح لنا بـ الطيران. التفكير في المشي سيجعلنا نمشي. إن التمييز بين التغيير الطاقي الخارجي والداخلي (الشخصي) أمر حاسم لفهم الهيكل المتأصل للبُعد أو البيئة غير المادية. في البيئة التوافقية، تؤثر أفكارنا على طاقتنا الخاصة، ولكن ليس على الطاقة المحيطة بنا.

إن السماوات المختلفة التي تحدث عنها القديس يوحنا في سفر الرؤيا والنبي محمد في القرآن، هي أمثلة كلاسيكية للبيئات التوافقية / المتفق عليها/. هذه المدن والهياكل غير المادية موجودة ضمن البُعدين الطاقيين الثاني والثالث، ويتم تشكيلها والحفاظ عليها بواسطة الوعي الجماعي لملايين السكان غير الماديين. عندما ندخل هذه البيئات، لن تغير أفكارنا الهياكل التي نواجهها.

البيئة غير التوافقية / غير المتفق عليها/ هي أي بيئة أو واقع غير مادي لم يتم تشكيله بقوة من قبل مجموعة. لقد وجدت أن هذا النوع من البيئة هو الأكثر شيوعاً. قد يكون المظهر أي شيء نتخيله: حديقة، غابة، مدينة، محيط، أو حتى كوكب بأكمله. من السهل اكتشاف البيئات غير التوافقية لأنه على الرغم من تشابهها الظاهري مع المادية، فإنها حساسة للغاية للأفكار المركزة وسوف تتغير وتُعاد هيكلتها بسرعة وفقاً للأفكار الواعية واللاواعية السائدة الموجودة في المنطقة المجاورة مباشرة.

إذا وجدت نفسك في بيئة تتغير كثيراً أو تبدو غير مستقرة، فمن المرجح أنك في واقع غير توافقي. وإذا كان الأمر كذلك، فمن المهم أن تعرف أن أفكارك، الواعية واللاواعية، أثرت على الأرجاء التي تختبرها على الأرجح. غالباً ما يتم تشكيل المناطق غير التوافقية بواسطة عقلنا اللاواعي أو الذات العليا، لمنفعتنا الخاصة. على سبيل المثال، إذا كنت تختبر نفس المشكلة أو الركود مراراً وتكراراً في تطورك الخاص، فقد يُشكِّل عقلك الباطن أو الذات العليا بيئة وموقفاً يسمح لك بـ مواجهة هذا العائق بطريقة شخصية للغاية. قد تواجه صورة مخاوفك في شكل طائرة محطمة أو سيارة، أو تتصدى لحدودك أو صورة ذاتك.

يمكن أن تتخذ المواجهة الشخصية أي شكل أو مظهر من شأنه أن يساعدنا بشكل فعال في اختبار وتجاوز قيودنا أو حواجزنا أو مخاوفنا. وقد أبلغ الكثيرون عن انتقالهم إلى موقف يختبرهم أو يستفزهم بطريقة شخصية للغاية - غالباً من خلال مواجهة أكبر مخاوفهم وقيودهم. على سبيل المثال، إذا كنت تخشى المرتفعات بشدة، فقد تجد نفسك تتسلق جبلاً أو تعبر جسراً ضيقاً. وثمة مثال جيد على ذلك قدمه روبرت مونرو بتفصيل في كتاب (رحلات خارج الجسد) حيث وصف محاولاته المتكررة لـ هبوط طائرة صغيرة على سطح مبنى أثناء خروجه من الجسد.

ومع ذلك، في كثير من الأحيان، ستظهر البيئات غير التوافقية كـ بيئاتنا المادية الطبيعية أو حتى المثالية: الحدائق، والمناظر الطبيعية، والحدائق الريفية، والمروج الخضراء اللطيفة. أعتقد أن العديد من هذه الأماكن قد تم إنشاؤها بواسطة أفكار أشكال الحياة غير المادية الأخرى التي سكنت أو استكشفت هذه المناطق في الماضي. على عكس العالم المادي، بمجرد إنشاء البيئة الطاقية، يمكن أن تستمر لقرون. التحلل الخلوي أو الجزيئي ليس مشكلة هنا: الأمر يتعلق ببساطة بـ التشكيل الطاقي الفكري والاستقرار. إن فكرة إبداعية واحدة يتم الاحتفاظ بها بقوة يمكن أن تُشكل بيئة طاقية قادرة على الاستمرار إلى ما لا نهاية تقريباً: ومع ذلك، فإن فكرة أقوى (أكثر تركيزاً) يمكن أن تغير البيئة بأكملها في غضون ثوانٍ. يجب ألا ننسى أن جميع البيئات ليست سوى شكل من أشكال الطاقة، وكل الطاقة تستجيب للفكر إلى حد معين.

البيئات الطاقية الطبيعية (الخام) هي مناطق غير مشكَّلة بالكامل من الكون، والتي تظهر دون شكل أو مظهر محدد. غالباً ما نلاحظ هذه المناطق كـ فراغ ضبابي، أو فضاء فارغ، أو مناطق مفتوحة بلا شكل تتكون من سحب بيضاء، أو فضية، أو ذهبية من الطاقة.

البيئات الطاقية الطبيعية حساسة للغاية للفكر. فـ كل فكرة مركزة سوف تُشكل البيئة الطاقية المباشرة على الفور. ولهذا السبب من المهم جداً اكتساب قدر معين من التحكم في أفكارنا. فـ تطورنا الخاص يعتمد إلى حد كبير على كيفية تركيزنا وتحكمنا وتوجيهنا لطاقة فكرنا. بغض النظر عن البُعد الذي نسكنه، فإن المسؤولية الذاتية عن أفكارنا وأفعالنا لا جدال فيها. جميع الأفكار خلاقة: فـ الأفكار والأفعال الإيجابية والسلبية ستخلق إعادة ترتيب وتشكيل مناسبين للبيئة غير المادية المباشرة. هذا هو السبب في أن المعلمين الروحيين أكدوا دائماً على موضوعات "لا تفعل بالآخرين" و**"الحب اللامحدود"**. بمجرد الفهم الكامل لقوة أفكارك، لن تخلق أو تحافظ على أي صورة سلبية أو مدمرة في عقلك أبداً. الأفكار السلبية أو المحددة للذات هي العدو الحقيقي الذي يجب أن نواجهه. داخل الأبعاد الداخلية للكون، أفكارنا، الجيدة والسيئة على حد سواء، تؤثر بشكل إبداعي قوي على بيئتنا المباشرة. ويُرى ذلك ويُختبر بوضوح أثناء تجارب الخروج من الجسد.

بالإضافة إلى الأنواع الثلاثة الأكثر شيوعاً من البيئات التي تتم مواجهتها خارج الجسد، هناك نوعان آخران. الأول، على الرغم من ندرة ملاحظته والإبلاغ عنه، يتكون على الأرجح من أبعاد وبيئات موجودة خارج طاقة الفكر. حتى الآن، لم يذهب سوى عدد قليل من الباحثين بوعي بعيداً بما يكفي داخل الكون لتزويدنا بوصف دقيق أو نموذج لهذه الأبعاد. يُفترض أن هذه المناطق من الكون، المجردة من الشكل أو الهيكل المرئي، توجد خارج المكان والزمان والطاقة، كما نتصورها. من المحتمل أن هذه الأبعاد وسكانها لا يمكن وصفهم بمفاهيمنا الخطية. ومع ذلك، أنا متأكد من أن البيئات الطاقية غير الفكرية وغير المشكَّلة موجودة عميقاً داخل الكون.

البيئة الملحوظة الثانية هي المنطقة التي تبدو وكأنها نسخة طبق الأصل من الفضاء الفارغ. إنها بيئة ذات طاقة منخفضة للغاية. يعتقد البعض أن الفضاء غير المادي هو بيئة توافقية. أنا أشك بصدق في هذه النظرية، لأنه لم يتم ملاحظة أي انبعاثات طاقية أو اهتزازات من الفضاء الفارغ نفسه. يبدو أن جميع انبعاثات الطاقة الملحوظة تقع بالقرب من المواقع المأهولة. أعتقد أنه من الأرجح أن الفضاء "الفارغ" يفتقر إلى طاقة محلية كافية لكي يؤثر الفكر عليه: ونتيجة لذلك، فإنه يظل في حالة استقرار نسبي.

يجب أن يُقال أيضاً أنه كلما تعمقنا في الاستكشاف إلى الداخل، بعيداً عن البُعد المادي ونحو مصدر كل الطاقة، أصبح الفضاء غير المادي الفارغ أكثر حضوراً. سبب ذلك غير معروف. وسيتطلب الأمر ملاحظات من عدد كبير من باحثي الشؤون غير المادية قبل أن نتمكن من التوصل إلى أي استنتاج.

الكون متعدد الأبعاد ليس مجرد نظرية أخرى: إنه حقيقة ملموسة. من خلال تطبيق تقنيات الخروج من الجسد المقدمة في هذا الكتاب، يمكنك تأكيد هذا الاكتشاف بنفسك. توفر لنا تجارب الخروج من الجسد الموجهة والتحكم بها فرصة لا تصدق لـ التعمق في استكشاف الكون غير المرئي. إن انشغال العلم اليوم بـ النشاط الجزيئي الكثيف سوف يتحول ببطء إلى استكشاف قائم على الترددات. في القرن الحادي والعشرين، سيبدأ العلم في إدراك أن المُكثَّف هو مجرد نتاج ثانوي ثانوي لـ حركة طاقية أعظم بكثير وأكثر تعقيداً. الأشكال من حولنا هي مجرد وسائط خارجية للطاقة، وأن الكون المادي بأكمله ليس سوى جزء ضئيل من الكون المتعدد الأبعاد العظيم.

حل لغزنا الأكبر

يوفر لنا الاستكشاف غير المادي للهيكل الفرعي غير المرئي للكون رؤى جديدة في العديد من أسرار العلم والدين. وفيما يلي بعض الأمثلة:

الظواهر الروحية (الباراسيكولوجية)

إن الطبيعة المتعددة الأبعاد للكون تفسر منطقياً وجود الأسرار الحديثة، مثل الإدراك خارج الحواس، والتخاطر، والاستبصار، والتواصل والتحريك العقلي والظهورات، والشفاء بالإيمان. في الواقع، كل ظاهرة روحية أو نفسية هي نتيجة مباشرة للتفاعلات الطاقية الدقيقة بين البُعد المادي ونظيره الطاقي الموازي. على سبيل المثال، فإن الظهورات وظواهر الأشباح المُشاغبة هي ببساطة نتائج طبيعية لمحاولة ساكن غير مادي خفض تردده الاهتزازي (كثافته) ليتمكن مؤقتاً من أن يُرى أو يُؤثر داخل البُعد المادي الأكثر كثافة. إن هذه الأحداث والأحداث "الخارقة للطبيعة" الأخرى هي طبيعية تماماً ويجب توقعها في كون متعدد الأبعاد.

انحناء الزمكان

وفقاً لنظرية النسبية لأينشتاين، يرتبط انحناء المكان ارتباطاً مباشراً بـ المادة. وهكذا، ينحني المكان حول الأجرام السماوية الكبيرة، مثل النجوم. لتصور ذلك، حاول أن تتخيل كرة رصاص موضوعة على غطاء مشدود بقوة. سيتمزق الغطاء (المكان) لـ يستوعب الكرة. وبعد عقود من الدراسة المكثفة، تم تقييم نظرية أينشتاين رياضياً من قبل ألمع العقول في الفيزياء الحديثة. ومع ذلك، يظل انحناء المكان لغزاً محيراً.

أعتقد أن هذا اللغز يمكن حله إذا استكشفنا أعمق في الجوهر غير المرئي للكون. وفقاً للعديد من باحثي الخروج من الجسد، فإن الهيكل الفرعي الطاقي المباشر للكون المادي هو بُعد موازٍ من الطاقة غير المادية الراقية. البُعد المادي الخارجي الذي ندركه حولنا مفصول عن جاره الطاقي بواسطة غشاء غير مرئي من الطاقة. غالباً ما يُلاحظ هذا الغشاء أثناء تجارب الاقتراب من الموت، حيث يوصف بأنه نفق مؤقت يشبه الفتحة، يسمح للشخص بـ دخول بُعد الطاقة التالي.

بناءً على استكشافات غير مادية شاملة، خلصت إلى أن انحناء المكان هو نتيجة مباشرة لانحناء أغشية وأبعاد الطاقة غير المادية الداعمة التي تسند الكون المرئي. إن البُعد المادي الخارجي (الكون المرئي) يتوافق في الواقع مع شكل غشاء الطاقة غير المرئي. يعمل غشاء الطاقة غير المادي هذا كـ جدار خلية داخلي، ويوفر الدعم والهيكل الفرعي الضروريين لوجود الكون المادي الخارجي (البُعد). بما أن غشاء الطاقة الداخلي مستقر للغاية وقابل للتكيف في شكله، فمن المرجح أن مجال الطاقة هو الذي يوفر الدعم الأساسي الذي تتطلبه جميع الأجرام السماوية المادية.

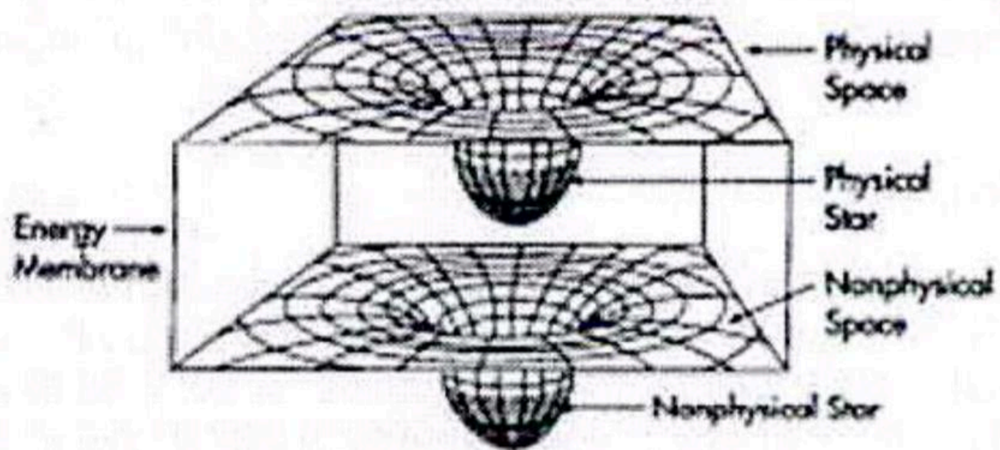
أغشية الطاقة

يتم توفير الهيكل الفرعي والدعم غير المرئيين للكون المرئي بواسطة سلسلة من أغشية الطاقة غير المرئية وغير المادية. يوجد الغشاء الطاقي العلوي (الأكثر كثافة) بالتوازي مع الكون المادي. يظهر الغشاء الطاقي عند نقاط التقاطع متعددة الأبعاد ويعمل كـ حاجز طاقي ، في وظيفة مشابهة لـ جدران الخلايا البيولوجية، فإنها تفصل الترددات الطاقية المختلفة عن بعضها البعض. على سبيل المثال، يفصل غشاء الطاقة الأول البُعد المادي الخارجي عن جاره الطاقي الموازي ولكن غير المرئي.

جميع أغشية الطاقة لها هيكل مُنظَّم، ومع ذلك فهي مرنة للغاية في الشكل والمادة. عندما يتم اختراقها أو الدخول إليها، فإنها عادة ما تتخذ شكل فتحة أو نفق يكون كبيراً بما يكفي لاستيعاب الجسم الداخل. هذا التأثير النفقي هو ظاهرة مؤقتة. فبعد أن يدخل الجسم أو شكل الحياة بالكامل، تعود الأغشية بسرعة إلى شكلها الطبيعي. وقد لوحظ هذا التأثير النفقي المؤقت وأفاد به ملايين الأشخاص الذين مروا بتجارب الاقتراب من الموت.

انحناء المكان متعدد الأبعاد

- الفضاء المادي
- النجم غير المادي / الغشاء الطاقي / النجم المادي / الفضاء غير المادي


Curvature of Interdimensional Space
Physical Space
Physical Star
Energy Membrane
Nonphysical Space
Nonphysical Star

(الشكل هنا يصف سطحاً منحنيًا يمثل انحناء المكان حول النجوم. النقاط الموجودة خارج السطح المسطح ليس لها أهمية مادية. كل دائرة مرسومة على السطح تمثل مجموعة من النقاط الموضوعة على نفس المسافة من مركز النجم، بينما تمر المنحنيات المتعامدة عبر قاع الحفرة، وهو مركز النجم. على مسافات كبيرة من النجم، يكون مجال الجاذبية ضعيفاً، ويفقد السطح المسطح انحناءه. ومع ذلك، فإنه لا يصبح مستوى أفقياً، كما يظهر في الصورة، بل يصبح في الواقع قطعاً مكافئاً بالقرب من النجم، يكون المنحنى أكثر وضوحاً. يشير الجزء المظلل إلى المنطقة التي يشغلها النجم. مأخوذ من المصدر الأصلي).

يوفر كل غشاء طاقي الدعم الأساسي، والاستقرار، والهيكل الفرعي الضروريين لجاره الطاقي. على سبيل المثال، يوفر الغشاء (المُنبِت) الأول نظام الدعم الطاقي للكون المادي. إنه الجدار الخلوي الداخلي غير المرئي الذي يدعم الكون المادي. يشكل غشاء الطاقة غير المرئي هذا والطاقة الموجودة فيه "المادة المظلمة" التي يتكهن بها علماء الفلك والفيزيائيون.

يوفر كل غشاء نظاماً منظماً ومهيكلاً للغاية لتبادل الطاقة بين البُعد الطاقي ذي التردد الأعلى (الأقل كثافة) ومتغيراته الأكثر كثافة. بطريقة ما، يعمل كل غشاء كـ مُرشِّح للطاقة. يمكن للطاقة غير المادية أن تتدفق من المناطق الداخلية للكون إلى المناطق الخارجية: ومع ذلك، لا يمكن للأشكال الذرية والجزيئية الأكثر كثافة أن تتحرك إلى الداخل دون تغيير جذري في سرعة ترددها (الموت).

توفر أغشية الطاقة الدعم الداخلي غير المرئي للكون المتعدد الأبعاد بأكمله. إن الكون المادي الخارجي ومجراته ببساطة لن يكون لهما وجود بدون نظام دعم الطاقة الحيوي هذا.

الكون المتوسع

في عام 1929، أذهل إدوين هابل المجتمع العلمي العالمي بأهم اكتشاف في علم الفلك الحديث. فقد قدم دليلاً دامغاً على أن الكون، الذي كان يُعتقد حتى ذلك الحين أنه بيئة ثابتة ومستقرة، هو في الواقع يتوسع في الحجم. لم يثبت هابل أن الكون يتوسع فحسب، بل أظهر أيضاً أن المجرات البعيدة تتحرك بعيداً عنا بسرعة أكبر من المجرات القريبة منا.

لا تزال اكتشافات هابل تحير العلماء. حاولت العديد من النظريات تفسير التوسع المذهل للكون على مدى العقود القليلة الماضية. وقد تبنى علماء الفلك والفيزياء الفلكية والفيزيائيون النظريون اليوم نظرية الانفجار العظيم كتفسير منطقي لهذا التوسع. وفقاً لنظرية الانفجار العظيم، بدأ الكون بانفجار هائل قبل حوالي خمسة عشر مليار سنة. وقد أدى هذا الانفجار إلى توسع المكان كما ندركه اليوم. قد نحصل على صورة أوضح لفكرة الكون المتوسع إذا تخيلنا المجرات كنقاط مرسومة على بالون. عندما يُنفخ البالون، تتباعد المجرات عن بعضها البعض في جميع الاتجاهات. لاحظ أن المجرات نفسها لا تطير عبر المكان: بل المكان هو الذي يتوسع في الواقع.

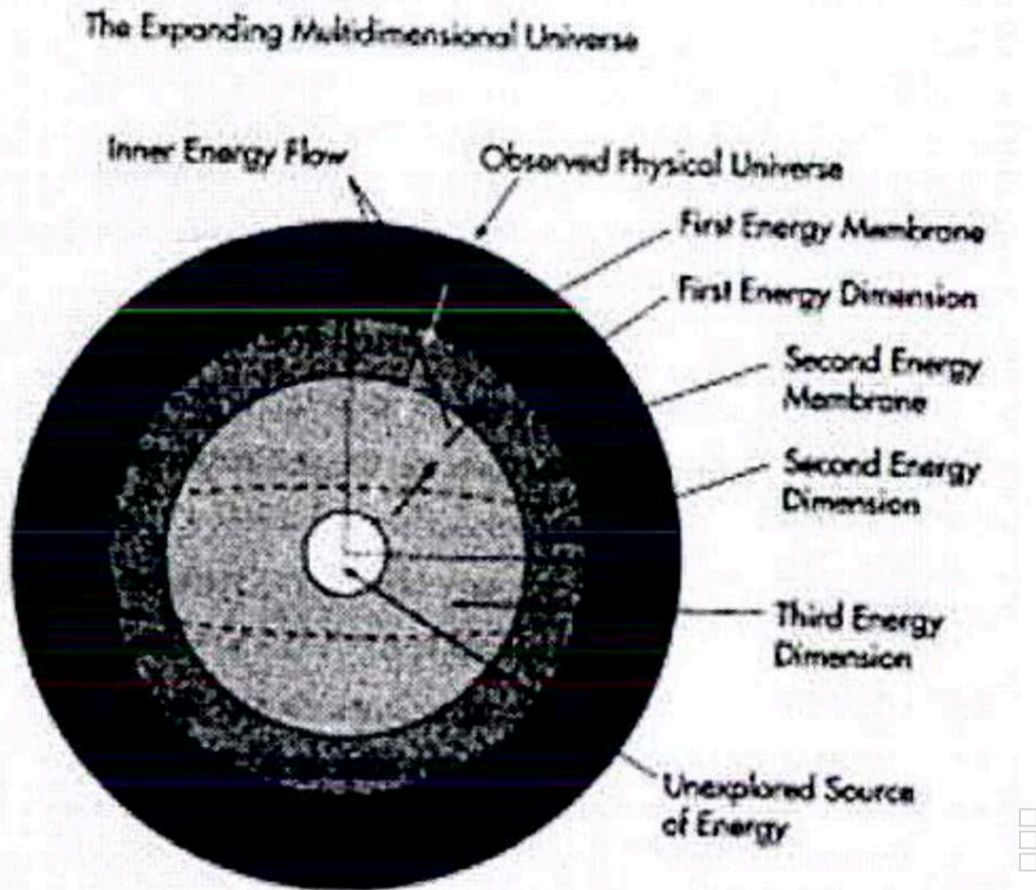
يتفق معظم العلماء اليوم على أن الانفجار العظيم هو سبب التوسع الحالي للكون المرئي. وبناءً على البيانات العلمية المتاحة، يبدو هذا استنتاجاً منطقياً. ومع ذلك، إذا استكشفنا أعمق قليلاً داخل الكون، فإننا نكتشف نظام طاقي أكثر تعقيداً مما يمكن أن تفترضه الفيزياء الحديثة.

بناءً على الملاحظات المكتسبة خارج الجسد، فإن الهيكل الفرعي الداخلي للكون (الأبعاد الداخلية وأغشية الدعم الطاقية الخاصة بها) يتوسع في الحجم. يبدو أن هذا التوسع مُتحكَّم به ومنتظم للغاية. والأهم من ذلك، فإن توسع الأبعاد الداخلية هو نتيجة مباشرة لعملية تبادل الطاقة التي تحدث داخل الأبعاد المستجيبة للفكر والتي توجد خارج البُعد غير المادي الثاني. يبدو أن هذا التوسع الخارجي للطاقة والمكان غير المادي يتم التحكم به بواسطة قنوات خارجية للطاقة (الثقوب السوداء) المنتشرة في جميع أنحاء الكون.

شيء واحد مؤكد. إن عقوداً من الاستكشاف غير المادي وملايين تجارب الاقتراب من الموت تشير إلى استنتاج واحد فقط: الهيكل الفرعي المباشر للكون المادي هو شكل راقٍ من الطاقة لا تستطيع تقنيتنا الفيزيائية الحديثة اكتشافه. إن هذه الطاقة غير المرئية منظمة ومهيكلة للغاية وتعمل كـ دعامة للكون المادي الخارجي. إن الاعتماد المذهل المتبادل الموجود بين الأبعاد غير المرئية وغير المادية والطبقة الفيزيائية الخارجية للكون يشير إلى نظام طاقي أكثر تعقيداً بكثير مما تستطيع التكنولوجيا والعلوم الحديثة إدراكه اليوم.

توسع الكون المتعدد الأبعاد

- تكمن طاقة التوسع في الأبعاد الداخلية وتنتشر إلى الخارج نحو الكون المادي.
- يتسبب انتشار الطاقة في الحركة الخارجية للمجرات المرئية في الكون.
- توفر الأغشية الداخلية الهيكل الفرعي والدعم لـ الأبعاد الطاقية الخارجية الأكثر كثافة.
- توفر الأغشية الداخلية المتوسعة إطاراً طاقياً مستقراً، ولكنه مرن للكون المتعدد الأبعاد بأكمله.



على الرغم من أن السبب الجذري لتوسع الكون المتعدد الأبعاد يظل لغزاً، فمن الواضح اليوم أن التفاعلات الطاقية غير المرئية وغير المادية تؤثر بالفعل على التوسع المادي الموجود والمرئي. إن نظرية الانفجار العظيم هي استنتاج سطحي مستمد من ملاحظات فيزيائية غير مكتملة. في الواقع، فإن العديد من نظرياتنا القائمة على الفيزياء حول علم الكون، والتطور، وهيكل المادة تفتقر إلى الاتساع إلى حد كبير. يحدث هذا لأن النظريات العلمية الحالية تعتمد بالكامل على الملاحظة والتكهن الماديين. يُرى مثال كلاسيكي على قصر النظر هذا في الافتراض العلمي المستمر بأن الوعي هو نتيجة مباشرة للتفاعلات الكيميائية والكهربائية في الدماغ.

عندما ندرك الهيكل المتعدد الأبعاد للكون، ندرك أيضاً أن الملاحظات المادية وحدها غير كافية. المجرات والمادة من حولنا ليست الكون بأكمله كما نعتقد، بل هي بُعد خارجي كثيف أو قشرة جزيئية للكون الكامل.

من المحتمل أن حجم الكون المرئي لا يصل إلى أكثر من عُشر واحد بالمئة من الكون المتعدد الأبعاد. من الواضح أن أي استنتاج أو نظرية علمية تعتمد بالكامل على ملاحظة المادة مبنية على بيانات غير مكتملة. كل استكشاف غير مادي جديد إلى داخل الكون يؤكد هذه الملاحظة. اسأل أي شخص من الملايين الذين مروا بتجربة الخروج من الجسد أو الاقتراب من الموت، وسوف يتفقون على أن: الكون أوسع وأكثر تعقيداً مما يمكن أن تتصوره أو تفسره الفيزياء المادية الحديثة. وبما أن ملايين الأشخاص يمرون بتجارب الخروج من الجسد والاقتراب من الموت كل عام، فإن حقيقة الكون المتعدد الأبعاد وتفاعلاته الطاقية سيتم الاعتراف بها كحقيقة مُلاحَظة.

الثقوب السوداء

الثقب الأسود هو بقعة في المكان ذات كثافة مفترضة لدرجة أن جاذبيتها تجذب كل المادة المحيطة، بما في ذلك الضوء. هناك نظريات عديدة حول وجود الثقوب السوداء. يعتقد بعض العلماء أنها تمثل "جسوراً" أو "ثقوباً دوديّة" إلى أكوان أخرى. ويقترح آخرون أن الثقوب السوداء قد تكون مساراً إلى الماضي أو المستقبل، بينما يطرح البعض فكرة أنها تنهار إلى العدم.

في السنوات الأخيرة، أعربت قائمة رائعة من الفيزيائيين والرياضيين وعلماء الفلك عن اعتقادها بأن الثقوب السوداء تمثل أنفاقاً متعددة الأبعاد تؤدي إلى أكوان طاقية أخرى. قام كرسكال، وزيكيرس، وكير، ورايسنر، ونوردستروم، على التوالي، بـ إنشاء خرائط مفاهيمية تربط الثقوب السوداء بالأكوان الموازية غير المرئية. إن نظريات الثقوب السوداء هذه ليست مجرد تكهنات، بل هي مفاهيم مطروحة بجدية من قبل الفيزيائيين وعلماء الفلك المعاصرين.

بناءً على ملاحظات الخروج من الجسد، أعتقد أن الثقوب السوداء تعمل كـ قنوات أو أنابيب طاقية بين الكون المادي والأبعاد الطاقية الداخلية. هذه القنوات الطاقية ضرورية لـ موازنة الطاقة الناتجة بين الأبعاد الطاقية الداخلية والكون المادي الخارجي.

في المستقبل، سيتمكن العلم من تأكيد أن الثقوب السوداء ليست مجرد صدفة في الطبيعة، بل هي نظام منظم ومهيكل للغاية لتحويل الطاقة. سيتم تقييم هذه النظرية علمياً عندما يتم إدراك أن الثقوب السوداء تقع بشكل استراتيجي بالقرب من مركز كل مجرة. مع استمرار الكون المادي في التوسع، تتزايد الحاجة إلى إطلاق وموازنة قوى الطاقة الخارجية. توفر الثقوب السوداء توازناً طاقياً أساسياً للكون المتعدد الأبعاد المتوسع. أعتقد أن الثقوب السوداء يتم إنشاؤها بواسطة فتحة هائلة في غشاء الطاقة متعدد الأبعاد. تؤدي هذه الفتحة أو التمزق في غشاء الطاقة إلى إحداث فتحة مقابلة داخل الكون الخارجي المرئي.

في القرن الحادي والعشرين، سنكتشف أن الثقوب السوداء هي جزء لا يتجزأ من نظام النقل الطاقي الكوني. فهي لا تجذب جميع الجسيمات (بما في ذلك الضوء) إلى مجال جاذبيتها فحسب، بل تُطلق أيضاً كميات هائلة من الطاقة لا تستطيع التكنولوجيا الحالية اكتشافها. إن الطاقة غير المرئية التي تتدفق من قنوات الطاقة هذه ضرورية للحفاظ الشامل، والهيكل، والاستقرار للمجرات المادية.

تأثير النفق

اكتشف الفيزيائيون منذ سنوات عديدة أن الجسيمات الأولية، مثل الإلكترونات، لديها القدرة على المرور عبر حواجز كان يُعتقد أنها غير قابلة للاختراق، ثم تتمظهر (تتشكل مادياً) مرة أخرى على الجانب الآخر. بناءً على المعرفة العلمية التقليدية للواقع تحت الذري، يجب أن يكون هذا مستحيلاً. يشير الفيزيائي هاينز باجلز من جامعة روكفلر إلى هذا التشكل الغريب للمادة مرة أخرى بـ "المشي مباشرة عبر الحائط". يُطلق على هذا الحركة غير المبررة للجسيمات دون الذرية اليوم اسم تأثير النفق.

يبدو لي أن تأثير النفق الملحوظ هو نتيجة لحركة الجسيمات الأولية داخل الكون المتعدد الأبعاد، ثم إعادة ظهورها في مكان آخر في الكون المادي. بما أن كل جسيم من المادة (دون الذري أو الجزيئي) موجود بالفعل كوحدة طاقية متعددة الأبعاد، فمن المتوقع حدوث عملية الاختفاء هذه ليس فقط في الفيزياء، ولكن أيضاً في مجال الوعي البشري بطريقة حقيقية جداً. إن تجارب الخروج من الجسد والاقتراب من الموت هي نتيجة لتأثير النفق للوعي، حيث يتحرك داخل مستويات الطاقة غير المرئية للكون المتعدد الأبعاد، ثم يعود إلى شكله المادي.

هناك علاقة لا لبس فيها بين تأثير النفق، والأكوان الموازية، والمادة المظلمة، والثقوب السوداء، وانحناء الزمكان. فجميعها نتيجة مباشرة للتفاعلات الطاقية غير المرئية التي تحدث في داخل الكون المتعدد الأبعاد. في الواقع، جميع الظواهر دون الذرية والسماوية هي نتيجة لموجات من الطاقة غير المادية تشع إلى الخارج من الداخل غير المرئي للكون. الكون المادي بأكمله هو في جوهره قشرة جزيئية خارجية رقيقة لـ سلسلة طاقية هائلة ومتصلة يتم خلقها، والحفاظ عليها، ودعمها بواسطة موجات الطاقة غير المادية. إن نظرية الكم، ووجود الثقوب السوداء، وجسر أينشتاين-روزين، والطبيعة الجسيمية-الموجية للضوء كلها تؤكد هذه الملاحظة.

فيزياء الكم والتصوف

هناك صلة قوية بين فيزياء الكم والتصوف. ومع تقدم الفيزياء في إدراكها لـ الطبيعة الشبيهة بالترددات للكون، ستصبح هذه الصلة أكثر وضوحاً. من المنطقي تماماً أن أوائل العلماء سوف يستكشفون ويحللون أحدث المعلومات المقدمة في أحدث الكتب عن الفيزياء الجديدة وتجارب الاقتراب من الموت والخروج من الجسد. بينما نتبنى ونعتاد على هذا الكم الهائل من المعرفة، سوف نوسع وعينا ببطء إلى ما وراء التصورات المادية الحالية.

إن القفزة من الفضول الفكري إلى التجربة المباشرة هي الخطوة التالية الأكثر أهمية التي سيتخذها كل واحد منا في النهاية. إذا كنا نريد يوماً أن نعرف الإجابات، فيجب أن نسير على خطى المتصوفين، ولكن مع الحفاظ على الفضول الفكري للفيزيائي.

تم تصوير الروابط بين الفيزياء الجديدة والتصوف ببراعة في كتب مثل "تاو الفيزياء" لـ فريتيوف كابرا، و"رقصة معلمي وو لي" لـ غاري زوكاف، و"التصوف والفيزياء الجديدة" لـ مايكل تالبوت. إن نيتي هي أخذ هذا الاستكشاف إلى الخطوة التالية. فـ الملاحظات والمقارنات الفكرية هي مجرد الخطوة الأولى في فهم المعنى الحقيقي للفيزياء الجديدة وإدراك التصوف. لقد مهدت الكتب المذكورة الطريق للقفزة الحاسمة التالية في الوعي البشري: تحول الوعي البشري من الحاملات الجزيئية الكثيفة للمادة إلى الاستكشاف الواعي للأبعاد الموازية غير المادية للكون. لا شك أن هذه هي الخطوة التطورية التي نتجه نحوها جميعاً. إن الولادة، والموت، ووجودنا المادي الحالي هي عناصر أساسية في هذه الرحلة التطورية. نحن نقترب كل يوم من التخلي عن وسائطنا البيولوجية والدخول إلى عالم جديد من الطاقة والضوء ذي التردد الأعلى. من خلال اتباع التقنيات والمعلومات المقدمة في الفصول التالية، تتاح لكل واحد منا الفرصة لـ الارتقاء إلى ما وراء التحليل الفكري وتجربة هذه الحقيقة بأنفسنا.

إن الاستكشاف المتحكم به خارج الجسد لا يوسع رؤيتنا للكون فحسب، بل يوفر أيضاً رؤى في مجالات جديدة.

- الواقع نسبي: إن الواقع المُختبر هو نسبي لـ تردد الطاقة الشخصي للمراقب. نحن نختبر ترددات الطاقة الأقرب ما يمكن إلى كثافتنا أو سرعة اهتزازنا الخاصة.
- الوعي هو شكل من أشكال الطاقة غير المادية، التي توسع تأثيرها على المادة بمساعدة وسائط (مركبات) التعبير البيولوجية.
- جميع أشكال الحياة البيولوجية (بما في ذلك الحياة النباتية والحيوانية) هي حاملات خلوية مؤقتة تستخدمها الطاقة الواعية (الوعي) للتعبير في البيئة الكثيفة.

- مفهومنا الحالي بأن الوعي يقع داخل الجسد المادي هو غير صحيح. فـ الوعي موجود على تردد أو طول موجي أعلى بكثير من المادة ويجب أن يتعاون مع الأشكال البيولوجية باستخدام قنوات أو وسائط طاقية على شكل تنقل حاملات الطاقة غير المرئية هذه وتُطلق الوعي ذي التردد الأعلى في الجسد المادي الكثيف نسبياً.
- الدماغ البيولوجي ليس مصدر الوعي. بدلاً من ذلك، يستخدم الوعي الدماغ كـ وسيط نقل وتخزين بيولوجي مؤقت.
- الوعي هو سلسلة طاقية متصلة وغير مادية، تمد وعيها عبر الترددات (الأبعاد) المتعددة للكون.

تطور العلم

إن تطور علومنا يعكس تطور الوعي البشري. عندما ندرس تقدم الفيزياء في القرن العشرين، نرى بوضوح التقدم من المفاهيم والنظريات القائمة على الجسيمات (المادية) إلى الملاحظات والاكتشافات غير المادية (القائمة على التردد). يظهر التقدم بشكل خاص عندما ندرك أن أحدث الجسيمات دون الذرية المكتشفة (الكواركات)، يُعرف عنها أنها شبيهة بالتردد في سلوكها. إن الاعتراف المتزايد بالطبيعة الشبيهة بالتردد للجسيمات الأولية هو خطوة ضرورية في المسار التطوري نحو الاكتشاف النهائي للعلم للهيكل المتعدد الأبعاد للمادة والكون ذاته. يقدم الجدول التالي نظرة عامة موجزة عن هذا التطور.

تطور الفيزياء من علم الجسيمات (علم مادي) إلى علم التردد-الموجة (علم غير مادي)

- 1897: اكتشاف الإلكترون
- 1900: فرضية الكم (ماكس بلانك)
- 1905: نظرية الفوتون (أينشتاين)
- 1905: النظرية النسبية الخاصة (أينشتاين)
- 1908: الزمكان (هيرمان مينكوفسكي)
- 1911: اكتشاف النواة
- 1913: نموذج المدارات الخاصة للذرة (نيلز بور)
- 1915: النظرية النسبية العامة (أينشتاين)
- 1924: موجات المادة (لويس دي برولي)
- 1924: المفهوم الأول لموجات الاحتمالية (نيلز بور، هـ. أ. كرامرز، جون سلاتر)
- 1925: مبدأ الاستبعاد (فولفجانج باولي)
- 1925: ميكانيكا المصفوفات (فيرنر هايزنبرج)
- 1926: تفسير الاحتمالية لدالة الموجة (ماكس بورن)
- 1926: معادلة موجة شرودنجر (إروين شرودنجر)
- 1926: معادلة ميكانيكا المصفوفات مع ميكانيكا الموجة (شرودنجر)
- 1927: تفسير كوبنهاجن لميكانيكا الكم: لا يوجد واقع عميق - الملاحظة تؤثر على الواقع
- 1927: مبدأ عدم اليقين (فيرنر هايزنبرج)
- 1927: تجربة دافيسون-جيرمر (كلينتون دافيسون، ليستر جيرمر)
- 1928: المادة المضادة (بول ديراك)
- 1932: اكتشاف النيوترون
- 1932: اكتشاف البوزيترون
- 1932: منطق الكم (جون فون نيومان)

- 1935: مناقشة جسر أينشتاين-روزين (ألبرت أينشتاين، بوريس بودولسكي، ناثان روزين)
- 1935: التنبؤ بالميزون (هيديكي يوكاوا)
- 1947: اكتشاف الميزون
- 1949: مخططات فاينمان (ريتشارد فاينمان)
- 1947 - 1954: اكتشاف ستة عشر جسيماً جديداً شبيهاً بالموجة
- 1957: تفسير الأكوان المتعددة لميكانيكا الكم (هيو إيفرت)
- 1958: فرضية الغشاء أحادي الاتجاه (ديفيد فينكلشتاين)
- 1961: خريطة الثقب الأسود إلى الكون الموازي (مارتن كرسكال)
- 1962: اكتشاف الكوازارات
- 1963: الثقب الأسود الدوار الذي يربط سلسلة لا نهائية من الأكوان الموازية (روي ب. كير)
- 1964: فرضيات الكوارك
- 1964: نظرية بيل (ج. س. بيل)
- 1970: الإشارة إلى النظام (ديفيد بوم)
- 1971: الترابطات غير المحلية (نظرية بيل) (هنري ستاب)
- 1972: تجربة فريدمان-كلوزر (ستيوارت فريدمان، جون كلوزر)
- 1974 - 1977: اكتشاف اثني عشر جسيماً جديداً شبيهاً بالموجة
- 1982: تجربة آسبكت (آلان آسبكت)
- 1993: الأمواج الثقالية (هويس وتايلور)

في القرن الحادي والعشرين، سيعترف العلم بأن الهيكل الفرعي للكون هو في الواقع سلسلة طاقية متصلة غير مادية. سيؤدي هذا الاعتراف إلى نهضة في الاكتشافات العلمية المتعلقة بـ الهيكل غير المرئي للمادة والكون ذاته. سيفتح الاستكشاف العلمي غير المادي الباب أمام عالم جديد من الاحتمالات والمعرفة. فمن الفيزياء الفلكية إلى الفلسفة، ستبدأ الاستنتاجات والملاحظات العلمية الراسخة في إعادة التقييم وإعادة التقدير. إن المعرفة الجديدة المكتسبة من خلال الاستكشاف العلمي خارج الجسد ستشجع كل علم على النظر إلى ما وراء الأشكال الجزيئية والغوص في جوهر المادة ذاتها.

إن معرفتنا الحالية هي إلى حد كبير نتيجة للملاحظة الجزيئية. بينما تظل الهياكل العميقة الدقيقة والنظام الطاقي غير مكتشفة. إن المنهج العلمي التقليدي واعتماده على التكنولوجيا المادية سيتطور أخيراً إلى مزيج تعاوني من تقنيات الاستكشاف المادية وغير المادية. في القرن الحادي والعشرين، سيصبح التفاعل بين التكنولوجيا المادية والوعي البشري علماً في حد ذاته.

تخيل المكاسب التي يمكن تحقيقها إذا تم تدريب فريق من العلماء والباحثين البارزين على الاستكشاف خارج الجسد. يمكن للفيزيائيين مراقبة مواد بناء المادة غير المكتشفة بشكل شخصي. يمكن للباحثين الطبيين دراسة القوى الطاقية غير المرئية التي تسبب السرطان والإيدز وشيخوخة الخلايا وتدهورها. يمكن للكيميائيين توثيق الطاقة غير المرئية التي تؤثر وتتحكم في التغيرات الجزيئية. يمكن لعلماء الأحياء استكشاف جوهر الحياة الفيزيائية ذاته، بينما يمكن لعلماء النفس دراسة المناطق الداخلية غير المرئية للعقل.

إن الآلاف من الباحثين اللامعين والفضوليين متعطشون اليوم لـ اكتشاف واستكشاف الهيكل غير المرئي للمادة. يرغب العديد منهم بشدة في المراقبة خارج حدود التكنولوجيا الحالية، ويسعون للحصول على فرصة لـ نقل آفاقهم إلى ما وراء متاهة نظريات الكم. الوعي وحده هو القادر على مراقبة وتسجيل التعقيدات المتعددة للزمكان والواقع الذي يخلقه الفكر. لقد فُتح الباب الآن لأولئك الذين لديهم الشجاعة لـ الخروج من تحيزاتهم المادية واستكشاف عوالم طاقة الكم. يختتم الفيزيائي والمؤلف الشهير فريد آلان وولف عمله "الأكوان الموازية" بالكلمات:

العقل البشري هو مختبر الفيزياء الجديدة. إنه مُتَّسق بالفعل مع الماضي والمستقبل، ويحول الوقائع الممكنة إلى يقين وجودي. راقب نفسك في الأحلام. راقب نفسك في هذا العالم بوعي يقظ. راقب فعل المراقبة. إذا كنا شجعاناً بما فيه الكفاية للتوجه إلى هذا العالم مع الوعي كحليف لنا، من خلال أحلامنا وحالات الوعي المتغيرة لدينا، فقد نتمكن من تغيير الهولوغرام عن طريق إدخال المزيد من "الضوء" الواعي في عوالم الجحيم التي توجد أيضاً بالتوازي تماماً مع عالمنا هذا.

لقد حان الوقت لتسريع عملية إضاءة الهولوغرام، وحان الوقت لإدخال ليزر الوعي العظيم. حان الوقت لـ نعرف حقاً هذا المكان الذي نعيش فيه - الكون - لأول مرة.

السلسلة المتصلة للوعي

يغمر الشخص غير الرياضي رعب غامض عندما يسمع عن الأشياء "رباعية الأبعاد"، وهو شعور لا يختلف كثيراً عن المشاعر التي تثيرها الأفكار حول الغموض . ومع ذلك، لا يوجد بيان أكثر عادية من أن العالم الذي نعيش فيه هو سلسلة متصلة رباعية الأبعاد.

- ألبرت أينشتاين -

الوعي هو سلسلة متصلة تمتد من اليقظة المادية، عبر حالات الوعي المتغيرة، إلى عوالم غير مادية في الكون موجودة بعيداً عن متناول آفاقنا العلمية الحديثة. إن سلسلة الوعي المتصلة هذه واسعة ومتنوعة مثل الكون ذاته: ففي كل مرة "ننام"، نحول وعينا إلى الداخل، إلى تلك السلسلة المتصلة. يمثل كل حلم، وتأمل، وجلسة تنويم مغناطيسي نظرة جزئية إلى سلسلة وعينا المتصلة الخاصة بنا. إن إدراكنا لها هو خطوة حاسمة إلى الأمام في تطورنا. من الطبيعي، بالطبع، أننا يجب أن نستكشف أولاً حالات الوعي المختلفة التي نختبرها أثناء النوم والتأمل والأحلام الواضحة، قبل أن نتمكن من فهم كيف ترتبط حالات الوعي هذه بـ تيار الوعي العام.

جميع حالات الوعي مترابطة: حتى الموت هو انتقال للوعي من منطقة في السلسلة المتصلة إلى منطقة أخرى. إن السلسلة المتصلة للوعي ليست مجرد نظرية جديدة، بل هي حقيقة يمكن لكل واحد منا ملاحظتها وتأكيدها بنفسه. توفر لنا تجارب الخروج من الجسد المتحكم بها فرصة فريدة ومباشرة لـ استكشاف سلسلة الطاقة المتصلة. بطريقة ما، وعينا يشبه ضوءاً لديه قدرة طبيعية على إضاءة أي جزء من الكون. حيثما نوجه ضوءنا، يصبح هذا الجزء من الكون (سواء داخل الجسد المادي أو خارجه) واعياً وواقعياً بالنسبة لنا.

كل حركة للوعي تحدث إلى الداخل، ضمن الداخل غير المادي للكون. إن حالات الوعي التي نختبرها حالياً هي مجرد جزء ضئيل من الكل. تستمر السلسلة المتصلة في العمق نحو جوهر الكون ذاته - فـ مستويات وترددات لا حصر لها من الحياة والواقع غير المادي موجودة بالضبط تحت القيود الكثيفة لإدراكنا المادي.

السلسلة المتصلة للوعي (أشكال الإدراك)

1. الوعي المادي اليقظ
2. الحالة التنويمية / حالات التأمل / التصور الإبداعي / حالات التنويم المغناطيسي / العديد من حالات الوعي المتغيرة
3. الأحلام
4. الأحلام الواضحة
5. تجارب الخروج من الجسد التلقائية

6. تجارب الاقتراب من الموت
7. الاستكشافات المتحكم بها خارج الجسد داخل الأبعاد غير المادية المختلفة للكون
8. تستمر إلى ما لا نهاية داخل الأبعاد غير المادية للكون

حالات الوعي الموضحة أعلاه ليست هي السلسلة المتصلة نفسها، بل هي طرقنا أو أساليبنا لإدراك هذه السلسلة المتصلة للوعي. من الواضح أن حالات الوعي المختلفة، مثل التأملية والتنويمية والمغناطيسية، تتداخل وتوجد بشكل مختلف لأشخاص مختلفين. قد تمتد حالات التأمل، على سبيل المثال، عبر الطيف الكامل للسلسلة المتصلة للوعي، ومع ذلك فإن معظم الناس سيشعرون فقط بحالة هادئة من الاسترخاء ناتجة في نطاق ألفا اللطيف. إن غالبية ممارسي التأمل ليسوا معلمي يوجا مدربين تدريباً عالياً يمكنهم التحكم في وعيهم وتمديده حسب الرغبة.

من المهم أن نفهم أن حالات وعينا الفردية توجد كـ تصورات للكل أو قطاعات منه. هذا الإدراك هو الخطوة الحاسمة الأولى في فهم الجوهر والدور غير المادي للوعي. هذا الفهم ذو أهمية بالغة، لأن جميع أسرار وجودنا والكون ذاته مرتبطة بـ الوعي. وسيتم تأكيد ذلك في المستقبل القريب، عندما يتم اكتشاف أن وعينا الفردي هو ببساطة كون مصغر (ميكرو كوزم) للكون ذاته. إن الأحلام، وتجارب الخروج من الجسد، وتجارب الاقتراب من الموت هي إدراكات لوعينا بينما نبتعد عن وجهة نظرنا المادية ونستكشف السلسلة المتصلة للوعي غير المادية.

يكتسب هذا المفهوم لحركة الوعي البشري عبر الكون غير المرئي الدعم. يذكر الفيزيائي والمؤلف فريد آلان وولف أن الأحلام الواضحة تمثل في الواقع زيارات للأكوان الموازية. وقد كرر القول بأن الأحلام الواضحة قد يكون من الأفضل تسميتها "وعي الكون الموازي". ويصر على أن حالات الوعي التي ندركها الآن هي مجرد جزء ضئيل من السلسلة المتصلة التي سنختبرها بعد أن نتخلى عن أجسادنا المادية بشكل دائم. إن ملايين تجارب الاقتراب من الموت والخروج من الجسد كل عام تؤكد لنا هذه الحقيقة بقوة. تُظهر لنا الملاحظات المكتسبة خارج الجسد أن مفاهيمنا الحالية للوعي والإدراك محدودة للغاية. إن حالات الوعي القائمة على الفيزياء هي خشنة ومُثقَلة نسبياً مقارنة بالحالات غير المادية. بمجرد أن نتجاوز وسائطنا البيولوجية، سنكون أحراراً في اختبار الجوهر اللامحدود لوعينا. هذا الجوهر موجود ويمتد بعيداً عن متناول قدرتنا على التخيل.

تستمر السلسلة المتصلة للوعي إلى الداخل، نحو جوهر الكون ذاته - فـ مستويات وترددات لا نهائية من الحياة والواقع غير المادي تنتظر بصبر الاستكشاف. لـ اختبار هذا بنفسك، كل ما نحتاج إليه هو توجيه وعينا إلى ما وراء الجسد المادي واستكشاف سلسلة وعينا المتصلة الخاصة بنا.

تطور الوعي

ينبع فهمنا للتطور من نظرية داروين حول كيفية تكيُّف وتغيير الكائنات البيولوجية استجابة للظروف المادية المحيطة بها. ظلت هذه النظرية، المبنية بالكامل على التغيرات الملحوظة في الكائنات البيولوجية، هي الأساس العلمي للتطور لأكثر من مائة عام.

تخبرنا ملايين التقارير عن تجارب الخروج من الجسد بقوة أن تطورنا أكثر تعقيداً بكثير من التغيرات البيولوجية التي نلاحظها من حولنا. في الواقع، تشير تجارب الخروج من الجسد إلى رؤية جديدة تماماً للتطور، أكثر شمولاً من أي نظرية سابقة في تاريخ البشرية. بناءً على الاستكشافات غير المادية، يمكننا القول إن التطور يمثل التطور التدريجي للطاقة الواعية (الروح) من خلال استخدام وسائط الاستكشاف البيولوجية المؤقتة.

إن الولادة والموت البيولوجيين هما ببساطة دخول وخروج الوعي ضمن بُعد الطاقة الخارجي الكثيف هذا. إن التغيرات الملحوظة في الكائنات البيولوجية هي في الواقع تأثير جانبي ينشأ عن التطور غير المرئي للوعي.

في الوقت الحالي، يرى علماء التطور ويسجلون فقط التغييرات الفيزيائية الخارجية التي تحدث من حولنا، بينما التغييرات الأكثر أهمية تظل غير مرئية. في كل يوم، نواجه مواقف جديدة توسعنا وتشكلنا نفسياً. كل مشكلة مادية هي فرصة جديدة للنمو: كل صعوبة تساعدنا في تطوير صفاتنا الداخلية من الشجاعة، والمحبة، والتعاطف؛ كل تحد جديد هو فرصة للتعلم. بطريقة ما، نحن جميعاً نستخدم المادة كأداة للتحول. إن أجسادنا البيولوجية هي وسيلة تعبير واختبار مؤقتة في هذا المجال الكثيف من المادة. إن مجرد اتخاذ شكل مادي وكوننا بشراً هو جزء لا يتجزأ من تطورنا. كل واحد منا يختبر حالياً نظام النمو الأكثر فعالية على الإطلاق: التطور من خلال التجربة الذاتية المباشرة، من خلال مجرد فعل الوجود.

بغض النظر عما نؤمن به أو لا نؤمن به: كل واحد منا سيتخلى عن مركبته البيولوجية المؤقتة ويستمر في التطور. نحن جميعاً مشاركون فاعلون في نظام تطوري عظيم يمتد إلى ما هو أبعد من الحدود الضيقة لإدراكنا المادي. إن الولادة والموت هما عنصران أساسيان في هذا التقدم - دخول وخروج الوعي إلى الملعب الجزيئي للتطور.

خلال السنوات العشرين الماضية، ظهرت رؤى جديدة تتعلق بـ وجودنا الروحي. قبل عقدين من الزمن، كانت مواضيع مثل تجارب الاقتراب من الموت، وتجارب الخروج من الجسد، والأكوان الموازية، والأبعاد المتعددة، وأنفاق الطاقة بين الأكوان غير معروفة للغالبية العظمى من جنسنا. اليوم، يتم مناقشة هذه المواضيع في المنازل في جميع أنحاء العالم.

في جيل واحد فقط، تغيرت مفاهيمنا للواقع بشكل كبير. وسيستمر هذا التحول مع انفتاح الناس بشكل متزايد على رؤية جديدة لأنفسهم ولوجودهم.

على مر التاريخ، تم تشكيل تطور الوعي البشري من قبل عدد كبير من الأفراد حول العالم. فيما يلي بعض الأمثلة على الأفراد الذين أثروا على الوعي الجماعي وتطور جنسنا في العقود القليلة الماضية. بينما نوسع بحثنا عن الإجابات إلى ما وراء الحدود المكثفة للمادة، ستتسارع عملية التطور البشري في الألفية القادمة.

في عام 1975، أثار الدكتور ريموند مودي وكتابه "الحياة بعد الحياة" انفجاراً عالمياً للاهتمام بموضوع الحياة بعد الموت والواقع غير المادي المحتمل. يستمر عمل مودي الرائد في تجارب الاقتراب من الموت وحالات الإدراك المتغيرة في التأثير على ملايين الأشخاص في جميع أنحاء العالم. منذ عام 1975، مهد القبول الهائل للعديد من كتبه الطريق لـ مجال جديد تماماً من الدراسة والبحث. لقد أثر عمل مودي بشكل خاص على المجتمع الطبي، ومهد المسرح لـ مئات الأبحاث الطبية - بما في ذلك الدكتور ملفين مورس والدكتور براين فايس - في أسرار التجارب غير المادية العديدة. لقد أضفى عمله شرعية كبيرة على موضوع الاستكشاف غير المادي واستكشاف الكون غير المرئي بأكمله. وقد ساعد في إحداث تحول جذري في الفكر، الواعي واللاواعي على حد سواء.

ساهم كل من كينيث رينج، وستيوارت تويم لو، وبروس جريسون، وغيرهم من الفيزيائيين الحالمين في تطور الوعي البشري من خلال البحث في التقارير العديدة في جميع أنحاء العالم حول تجارب الخروج من الجسد والاقتراب من الموت. لقد ساعدت أبحاثهم ورؤاهم شرعنة موضوع الاستكشافات غير المادية، مما يمهد الطريق لأبحاث جديدة ومندفعة.

ساهم برايان فايس في القبول المتزايد عالمياً للعلاج بالتراجع إلى الحياة الماضية كـ مساعدة قيّمة في الشفاء. يدمج علماء النفس والأطباء النفسيون بشكل متزايد تقنيات التراجع في ممارساتهم اليومية. إن عمل فايس هو خطوة حاسمة إلى الأمام في الاعتراف بالصلة بين حالات الوعي غير المادية ووجودنا المادي الحالي. بالإضافة إلى ذلك، تشير كتبه إلى أهمية وإمكانية اكتساب المعرفة عن الذات.

جون ستيوارت بيل، الفيزيائي الإيرلندي الذي طور نظرية الترابط البيني أثبت أن جميع جسيمات المادة مرتبطة بـ قوة غير مرئية (غير محلية). أثر عمله بشكل كبير على اتجاه الفيزياء الحديثة. ويعتقد العديد من الفيزيائيين أن نظرية الترابط البيني هي أحد أهم الاكتشافات في القرن العشرين.

قام كل من هيو إيفريت، وروي كير، ومارتن كرسكال، وغيرهم من الفيزيائيين والرياضيين بتطوير نظريات وخرائط مفاهيمية تفترض وجود عدد لا يحصى من الأكوان الموازية التي هي حقيقية مثل كوننا هذا. أثرت فكرة عوالم الطاقة الموازية هذه على منظري الكم، وعلماء الفيزياء الفلكية، وعلماء الفلك في جميع أنحاء العالم.

يعمل مخرجو الأفلام، مثل ستيفن سبيلبرغ، من خلال أفلام مثل "إي تي" و**"لقاءات قريبة من النوع الثالث"، على تخفيف خوفنا من المجهول وفتحنا على إمكانيات جديدة** تتجاوز تصوراتنا المادية.

أثرت رؤى غاري زوكاف الواضحة حول الصلة بين الفيزياء والوعي، وبحثه عن معنى وهدف الحياة، على الملايين.

أثرت رسالة شاكتي غاوين الواضحة حول أهمية التصور الإبداعي على الملايين من الناس حول العالم. قدم الفيزيائي والكاتب فريد آلان وولف ووضح مفاهيم الأكوان الموازية والواقع الذي يخلقه الوعي لكل من المجتمع العلمي والجمهور.

أظهر كل من الدكتور واين داير، والدكتور بيرني سيغل، والدكتور ديباك شوبرا، والعديد غيرهم، من خلال فكرهم وأعمالهم، مدى أهمية العلاقة بين الجسد والعقل والروح.

شاهد أكثر من نصف مليار شخص صور بروس جويل روبين المثيرة للتفكير عن الحياة والموت والأبعاد الطاقية غير المرئية (سلالم يعقوب، وشبح، وحياتي). أثرت رسالة نورمان فينسنت بيل المشجعة عن التفكير الإيجابي وتأثيره على المادة على الجميع.

دفع ألبرت أينشتاين بالفكر والنظرية العلمية إلى ما وراء فيزياء نيوتن، نحو آفاق جديدة وواسعة من الزمكان المنحني والجسور الطاقية إلى أكوان أخرى. وبفعله ذلك، مهد المسرح لظهور فيزياء الكم المعاصرة، ومفهوم الأكوان الموازية، وتفسير الأكوان المتعددة.

أعاد ديفيد بوم، وهو فيزيائي حالم آخر، إحياء العديد من الأفكار المتعلقة بـ الواقع الذي يخلقه الوعي والهياكل الفرعية غير المرئية للطاقة. أثرت مفاهيمه على الفيزياء الحديثة وهي خطوة فكرية حاسمة نحو الاعتراف بالطبيعة المتعددة الأبعاد للكون. وقد ألهم عقله الثاقب جيلاً جديداً بالكامل من الفيزيائيين للبحث عن الإجابات للواقع خارج جسيمات المادة.

أثر أربعة كتاب لامعين هم: نيك هيربرت، ومايكل تالبوت، وهاينز باجلز، وفريتيوف كابرا، على تطور الوعي البشري من خلال توضيح الصلة الواضحة بين الفيزياء الجديدة، والميتافيزيقا، والدين، والوعي.

ساهم روبرت مونرو، الرائد الحديث، في تقديم موضوع الاستكشاف خارج الجسد إلى ملايين الأشخاص حول العالم. وفرت كتبه ومنظمته البحثية "معهد مونرو" التدريب والمعلومات والدعم والتعليم المتعلق بـ الوعي الموسع والاستكشافات غير المادية.

بول تويتشل هو مؤسس الإيكانكار. قدمت كتبه العديدة (أكثر من ثلاثين كتاباً) ووضحت التأثير التاريخي للاستكشافات خارج الجسد على تطور الجنس البشري. يُعتبر معلماً حديثاً للسفر خارج الجسد، وقد ساعد في تقديم موضوع الاستكشاف غير المادي للناس في جميع أنحاء العالم.

ساهم صانعو الأفلام مثل جورج لوكاس وجين رودينبيري في توسيع الخيال البشري إلى ما وراء الرؤى الثابتة المقيدة بالأرض للواقع. إن صورهم للمستقبل تشجعنا جميعاً على الرؤية إلى ما وراء القيود الكثيفة التي نختبرها الآن.

بصفتهم مجموعة، فإن كتاب الخيال العلمي هم بعض من أكثر الحالمين موهبة. إذا كان هناك أي شك، فليتذكر المرء ببساطة القصص بعيدة المدى لجول فيرن. كانت غواصاته، وسفنه الفضائية، ومناطيده، واستكشافاته للقمر في القرن التاسع عشر تُعتبر مبالغاً فيها في عصره.

بيتي إيدي، مؤلفة كتاب "في أحضان النور"، وآخرون ممن شاركوا تجاربهم القريبة من الموت معنا، سيستمرون في التأثير على اللاوعي الجماعي للبشرية. إن تقاريرهم المشجعة عن الرحلات داخل الأبعاد غير المرئية والعظيمة للكون أثارت الجدل العالمي والاهتمام بـ مفاهيم الحقائق غير المادية ومكاننا في الكون. توفر هذه التقارير الشخصية للاستكشاف غير المادي في الأبعاد الداخلية للكون أكثر من مجرد تأكيد مريح لخلودنا. بدأ الملايين من الناس في إدراك أن هناك إجابات لأسرار وجودنا. يطرح سؤال مهم: إذا كان بإمكان قلة منا تجربة واستكشاف المجالات غير المادية للكون، فلماذا لا يمكننا جميعاً؟ هذا الإدراك هو نقطة تحول في نمو الجنس البشري. إن عملية التغيير هذه حتمية، لأننا جميعاً نقترب من الوقت الذي سنتخلى فيه عن وسائطنا البيولوجية وندخل الأبعاد غير المادية للكون. إن أهمية هذه الاستكشافات غير المادية إلى داخل الكون ليست في القصص نفسها، بل في الإدراك بأن مثل هذه الاستكشافات ممكنة ويمكن حتى لكل واحد منا القيام بها.

مع استمرار تطور الوعي، سيظهر المزيد والمزيد من الأفراد برؤى جديدة وجريئة في طبيعة الواقع وهدف وجودنا. سيظل تطورنا متأثراً بـ أشخاص من جميع مناحي الحياة: الكتاب، والموسيقيون، والمخترعون، والمعالجون، ومخرجو ومنتجو الأفلام. غالباً ما لن يكونوا على دراية بتأثيرهم على المجتمع. تخرج أفكارهم وصورهم إلى العالم كـ تموجات على سطح البحيرة، مما يخلق حركة لطيفة في الفكر والوعي لملايين البشر. على سبيل المثال، تبدو أفلام "إي تي" و**"شرنقة"** و**"شبح"** في البداية وكأنها مغامرات خيال خفيفة: ومع ذلك، فإن ما يقرب من ملياري شخص شاهدوا هذه الأفلام، خرجوا برؤية جديدة لمجالات الحياة غير المعروفة وغير المستكشفة للعلم الحديث. بالنسبة للكثيرين، تم استبدال المخاوف من المجهول بـ شعور بالدهشة والتوقع الإيجابي. لقد تأثر اللاوعي الجماعي لجنسنا بالكامل بـ الأفكار المنقولة.

خوفنا من المجهول، الواعي واللاواعي على حد سواء، تخفف بلطف بواسطة الصور الإيجابية والمشجعة المنقولة.

في القرن الحادي والعشرين، سيرافقنا شكل جديد من الترفيه والصور المتحركة إلى المستويات غير المادية للكون. سيكون هذا تطوراً تدريجياً من الأفلام التقليدية إلى مغامرات تفاعلية بشكل متزايد بمساعدة تقنية الواقع الافتراضي. في القرن الحادي والعشرين، ستصبح حقائق الواقع الافتراضي المبرمجة نقطة انطلاق شائعة لـ الاستكشافات المتحكم بها خارج الجسد في داخل الكون. مع تقدمنا، سيصبح من الواضح أن تطور التكنولوجيا وتطور الوعي البشري مترابطان بطريقة تتجاوز قدرتنا الحالية على الفهم. في النهاية، سينمو كل واحد منا من شرنقة المادة وسيستكشف عبر الأبعاد غير المادية للكون.

التطور المستقبلي

من خلال سنواتي العديدة من الاستكشافات غير المادية، توصلت إلى إدراك أن كلما أصبحنا أكثر خبرة وألفة مع الأبعاد غير المادية للكون، كلما أصبح اختيارنا بعد الموت المادي أوسع. إن الخيارات غير المادية (الروحية) المتاحة لنا تنمو بشكل هائل مع قدرتنا على استكشاف مصدر كل الطاقة والحياة. هذا أكثر أهمية مما يمكنني التعبير عنه.

غالبية البشرية تموت وهي غير واعية تماماً بـ وجودها الروحي. على الرغم من أن العديد لديهم معتقدات دينية راسخة، فإن معرفتهم المباشرة بهويتهم الروحية واستمرارهم بعد الموت تساوي صفراً. في لحظة الموت، ينقلون وعيهم من الجسد المادي إلى شكلهم غير المادي ذي التردد الأعلى، ويتم الترحيب بهم على الفور من قبل أحبائهم وأصدقائهم الراحلين. بالطبع، يسرهم اكتشاف أنهم مستمرون، وتغمرهم فرحة لم الشمل مع أحبائهم. في الأيام والأسابيع القليلة التالية، يتم إعادة دمجهم في واقع اهتزازي جديد ويبدأون في التكيف والتأقلم داخل مجموعتهم الاجتماعية الخاصة. يخلق هذا الشعور الجماعي بالانتماء ويحافظ على ملايين الأشخاص معاً في بيئات توافقية غير مادية عظيمة.

لدى مجموعات مختلفة من الناس مفاهيم مختلفة للجنة. على سبيل المثال، يختلف المنظور الإسلامي عن المنظور المسيحي. يجب أن نتذكر أن البيئات غير المادية تستجيب للفكر: لقد خلقت كل ديانة ومجموعة اجتماعية مهمة مفهومها الخاص للجنة بما يتوافق مع معتقدات وقناعات تلك المجموعة المعينة. العديد من هذه البيئات الطاقية قديمة جداً ومُرسَّخة بقوة بواسطة الوعي الجماعي لساكنيها. ونتيجة لذلك، فإن الجنة التي يختبرها كل واحد منا بعد الموت تتشكل بالوعي الجماعي لساكنيها غير الماديين.

كما هو الحال في العالم المادي تقريباً، يرضى معظم الناس بالتكيف مع الواقع التوافقي الذي يسكنه ويخلقه أصدقاؤهم وأحباؤهم. ولماذا لا يرضون؟ إنها ممتعة بشكل لا يوصف مقارنة بالمادة. هناك مناظر طبيعية وبيئات رائعة لاكتشافها واستكشافها. أجمل المشاهد الملهمة على الأرض متاحة، بالإضافة إلى الكثير غيرها. كل شجرة وكل نصل عشبي يشع بـ طيف حي من الألوان يفوق أكثر خيالنا جموحاً. كل شيء - النباتات، والحيوانات، والأرض نفسها - مُنسوج من النور. ستنتج مصفوفة الطاقة المستجيبة للفكر أي شيء يمكن أن يركز عليه الساكنون. بالطبع، من الطبيعي تماماً أن يستنتج الساكنون أن هذا هو الواقع النهائي - الجنة.

هذه البيئات غير المادية العظيمة هي الجنة المفترضة، وبالمقارنة مع الوجود المادي، فإن البيئات التوافقية هي بالفعل الجنة - فهي خالية من الموت، والتحلل، والجريمة، وما شابه ذلك. هناك مشكلة واحدة فقط: إن الغالبية العظمى من الساكنين غير الماديين (مليارات منهم) غير مدركين لوجود أبعاد طاقية أخرى أكثر عظمة تقع بالقرب من حدود إدراكهم غير المادي. تتكون هذه الأبعاد الطاقية المذهلة من ترددات لا نهائية من الطاقة والنور النقي، أكثر إشراقاً من بعضها البعض - وهي سلسلة من الضوء الحي موجودة بعيداً عن مفاهيمنا القاصرة للشكل والمادة، وتستمر نحو جوهر الكون المتعدد الأبعاد ذاته.

هذه المعرفة مهمة، لأن الخطوة الأولى لتوسيع وعينا هي الاعتراف بالقيود العديدة التي نفرضها على أنفسنا، سواء المادية أو الروحية. إنها تشير إلى الحاجة إلى أن يوسعنا جميعاً إدراكنا وأن نختبر ما وراء الحدود الكثيفة من حولنا. عندما نتعلم الاستكشاف إلى ما وراء حدود أجسادنا، يمكننا تطبيق نفس القدرة في وجودنا التالي في منزلنا غير المادي.

سيكون لتطوير قدرتنا على الاستكشاف خارج الجسد تداعيات عميقة علينا جميعاً. تعتمد قدرتنا على اختبار مستويات التردد غير المادية المختلفة للكون على قدرتنا الخاصة على تجاوز قيودنا الطاقية الحالية. وبالتالي، بمجرد أن نتعلم تجاوز قيودنا المادية، يمكننا التحكم في نفس القدرة بعد الموت لـ اختبار آفاق أوسع للكون. يوجد اليوم أولئك الذين يمكنهم رفع سرعة اهتزازهم واستكشاف الأبعاد المتعددة للكون. هؤلاء الأفراد الفريدون ليسوا محدودين ببعد أو بيئة واحدة. إن القدرة على الاستكشاف إلى ما وراء حدودنا المادية الحالية هي العنصر الأكثر أهمية في تطورنا من كائنات مغمورة مادياً إلى كائنات روحية غير محدودة. فقط من خلال تجاوز حدودنا الكثيفة يمكننا أن نأمل في التعبير الواعي عن أنفسنا عبر الكون المتعدد الأبعاد. إن مصيرنا هو التطور إلى نقطة حيث سيكون لدى الجميع القدرة على الانتشار وتوسيع وعيهم عبر كل جزء من الكون.

نحن كائنات متعددة الأبعاد، نوجه انتباهنا حالياً إلى بعد واحد فقط من طاقة المادة. إن تجارب الخروج من الجسد والاقتراب من الموت، والأحلام، وحالات الوعي المتغيرة، وحتى الموت ذاته، هي دليل يدعم طبيعتنا المتعددة الأبعاد. إن الاعتراف الواعي وتجربة طبيعتنا غير المادية شخصياً هي الخطوة الأكثر أهمية في تطورنا الذاتي. في النهاية سنتطور جميعاً إلى النقطة التي نكون فيها قادرين على اختبار واستكشاف الكون بأكمله بوعي. سيحدث هذا عندما يدرك نوعنا أننا والكون شيء واحد - متعدد الأبعاد.

بعد عشرين عاماً من استكشافاتي خارج الجسد، أنا متأكد من أننا نتطور عبر المادة. نحن نستخدم أشكال الحياة البيولوجية كأداة للتعبير. إن أجسادنا المادية هي الأدوات التي نستخدمها للتجربة والنمو. كل ولادة (استكشاف) في المادة تعزز تطورنا من خلال تضخيم تجربتنا. يستخدم كل شكل من أشكال الحياة الفيزيائية ويتحكم في مركبة بيولوجية مؤقتة لغرض تطوره. مثل الفراشة المضروبة بالمثل، يتخلى كل كائن حي عن وسيلته البيولوجية المؤقتة للتعبير (المركبة) ليواصل رحلته داخل مستويات الطاقة الدقيقة للكون المتعدد الأبعاد.

التطور هو أكثر بكثير مما يمكن أن تراه أعيننا. إنه حركة وتغيير في الوعي من أشكال الحياة البيولوجية الأبسط إلى أشكال الحياة غير المادية الأكثر تعقيداً وتنظيماً. يواصل كل شكل من أشكال الحياة رحلته التطورية داخل الكون المتعدد الأبعاد. إنه يستمر في النمو والتغيير، يتعلم ويتكيف ببطء مع تحدياته ومغامراته الجديدة، وأشكال التعبير الجديدة الخاصة به. لـ فهم التطور حقاً، يجب علينا استكشاف ودراسة الهيكل الفرعي للكون: هياكل الطاقة غير الجزيئية والأنظمة التي تسبب التغييرات الفيزيائية التي نلاحظها من حولنا.

حلم أينشتاين

كان حلم أينشتاين وكل فيزيائي آخر، ولا يزال، هو فهم وتفسير هيكل الكون. لعقود من الزمان، كان الفيزيائيون يأملون في اكتشاف نظرية واحدة من شأنها تفسير وتوحيد جميع المفاهيم المتعلقة بالطاقة والمكان والزمان. غالباً ما كان يشار إلى هذه النظرية الموحدة الواحدة بـ "التوحيد العظيم"

يعتقد معظم الفيزيائيين اليوم أن تفاعلات طاقية غير مكتشفة تحدث بجوار رؤيتنا التكنولوجية الحالية. مع استكشاف العلم الحديث لـ صميم المادة ذاتها، تم التوصل إلى اكتشاف مذهل: الجسيمات الفيزيائية الأولية ليس لها خصائص أو سمات مادية متأصلة. إن مواد البناء الأساسية للمادة بدأت تشبه التردد بشكل متزايد. لهذا الاكتشاف تداعيات بعيدة المدى.

عندما ندرك الطبيعة الشبيهة بالتردد للجسيمات الفيزيائية، فإن مفاهيم الأبعاد الطاقية المتعددة لم تعد بعيدة المنال كما قد تبدو للوهلة الأولى. على سبيل المثال، أظهرت تجربة نيوتن الكلاسيكية مع المنشور أن الضوء المرئي له ترددات مختلفة تظهر على شكل ألوان. تتعايش ترددات الضوء المختلفة ضمن نفس الزمكان الذي ندركه، ومع ذلك، يوجد كل تردد ضوئي بشكل منفصل تماماً عن الآخرين.

يكشف طيف الموجات الكهرومغناطيسية عن نطاق مذهل من الإشعاع، من أشعة جاما إلى موجات الراديو الطويلة. بما أن ترددات الطاقة المختلفة تتعايش ضمن نفس الزمكان الذي نشغله، فلماذا لا تتعايش بيئات طاقية كاملة، وربما عوالم أيضاً، بالتوازي مع كوننا المادي المرئي؟ هذا السؤال يطرحه بجدية الفيزيائيون المعاصرون في جميع أنحاء العالم.
الفيزيائيون مقتنعون اليوم بأن شيئاً ذا أبعاد كبيرة موجود بالقرب من رؤيتنا التكنولوجية. تُعتبر هذه الطاقة غير المرئية وغير المستكشفة مفتاحاً لفهم هيكل المادة والكون.

أعتقد أن أعظم حلم لأينشتاين بـ التوحيد العظيم يمكن تحقيقه من خلال تطوير طرق جديدة للاستكشاف والتحقق من واقع الكون المتعدد الأبعاد. إن الاعتراف العلمي بالكون المتعدد الأبعاد وسلسلة الوعي المتصلة هو العنصر الأساسي المفقود في فهمنا للجوهر والهيكل غير المرئيين لكل الطاقة في الكون.

يمكن تحقيق التوحيد العظيم إذا كان العلماء مستعدين لتحويل انتباههم من الجسيمات الأولية إلى وظيفة الموجة غير المادية. هذا ليس حلماً، بل واقع ينتظر بصبر تطور مفاهيمنا العلمية إلى ما وراء هوسها الحالي بالجسيمات المادية.

الحدود الجديدة للعلم

في القرن الحادي والعشرين، سيدرك العلم أن الإجابات على الأسرار الفيزيائية غير المبررة لوجودنا - علم الكون للكون، والطبيعة والهيكل غير المرئيين للمادة، وتطور نوعنا، وحتى وجود الحياة بعد الموت - لا يمكن العثور عليها إلا من خلال استكشاف الهيكل الفرعي غير المرئي للكون. سيكون هذا خطوة تطورية حاسمة للعلم ونقطة تحول في التطور البشري.

بدلاً من أن نكون نوعاً بيولوجياً يركز على الخارج، سنصبح ببطء نوعاً متعدد الأبعاد بشكل متزايد. وقد بدأت عملية التغيير هذه بالفعل. يقوم علماء الفيزياء الفلكية، وفيزيائيو الكم، وفيزيائيو الجسيمات بالفعل بإجراء تجارب شاملة تدعم مفهوم الكون المتعدد الأبعاد. سيستمر هذا الاتجاه في القرن الحادي والعشرين.

عندما نبدأ في استكشاف داخل الكون، سيولد عصر جديد من الاستكشاف والاكتشاف العلمي. سيوسع العلم الحديث ملاحظاته الحالية للمادة والواقع إلى ما وراء جميع حدود الفهم الحالية. وسيبدأ في استكشاف المصدر غير المرئي للطاقة المادية والمادة.

بالتوازي مع تطورنا، سنبدأ في رسم خريطة للكون غير المرئي، تماماً كما يرسم علماء الفلك خريطة للكون المرئي اليوم. إن استكشاف داخل الكون هو مسعى هائل يمتد بعيداً عن مفاهيمنا الفكرية الحالية للزمان والمكان والطاقة.

إن استكشاف الأبعاد غير المرئية هو مهمة سنواجهها جميعاً في النهاية، لأن من حقنا الفطري ومصيرنا أن نستكشف إلى ما وراء وسائطنا البيولوجية البدائية ونختبر عظمة منزلنا الحقيقي داخل الكون المتعدد الأبعاد.

الفصل 4

الصفات التحويلية

المعرفة هي ترياق الخوف

- رالف والدو إيمرسون -

فوائد الاستكشاف خارج الجسد تمتد بعيداً عن حدود حواسنا المادية وعقلنا. بعد تجربة الخروج من الجسد، يتحدث العديد عن صحوة داخلية لهويتهم الروحية، وتحول في فهمهم لأنفسهم. إنهم يرون أنفسهم كأكثر من مجرد مادة - شيء أكثر وعياً وحيوية. يتحدثون عن حكمة داخلية عميقة، مبنية على تجربتهم الروحية المباشرة.

يتحدث العديد عن الترابط بشيء أكبر منهم، اتصال بمصدر الحياة ذاتها. يصفون شعوراً قوياً بالاختراق عبر الحاجز الكثيف للجهل والخوف والقيود.

خلال ورش العمل الخاصة بي، غالباً ما أسمع تقارير عن زيادة في معرفتهم الخاصة واتصال داخلي بالروح. يصف العديد تعزيزاً دراماتيكياً لقدراتهم الإدراكية - قدرة جديدة على الامتداد إلى ما وراء حدودهم المادية: شعور مؤثر بالمعرفة بناءً على تجربة مباشرة وشخصية. لعل أهم فائدة لتجارب الخروج من الجسد هي إدراكنا لقدرتنا على اكتشاف الإجابات بأنفسنا.

عندما يُسألون: "لماذا الاستكشاف خارج الجسد؟" أجيب ببساطة: أريد أن أعرف الإجابات بنفسي. أجد عزاءً ضعيفاً في المعتقدات، خاصة اليوم عندما تكون السلع متوفرة بكميات هائلة. كل مجتمع، وكل ثقافة مُشبعة بـ نسختها الخاصة من الحقيقة - مجموعة بشرية من القناعات الراسخة. تتغير هذه المعتقدات بمرور الوقت، تتطور وتتلاشى، بينما تظل حقيقة وجودنا كما هي، مخفية تحت جبل متزايد من التعاليم، والعقائد، والافتراضات، والاستنتاجات.

أعتقد أن معنى الحياة هو التجربة. يجب علينا أن نختبر ونستكشف بأنفسنا. يجب علينا أن نكتشف ونعرف، وإلا سنكون عبيداً لآراء الآخرين. مع اقتراب القرن الحادي والعشرين، حان الوقت لـ الاعتراف بإمكانياتنا الحقيقية والاستكشاف إلى ما وراء المعتقدات السائدة. حان الوقت لاكتشاف الحقيقة ورؤيتها بأنفسنا.

لدينا هذه الإمكانية اليوم. تفتح تجارب الخروج من الجسد المتحكم بها الباب أمام حدود جديدة لا تصدق للإمكانات والاكتشافات البشرية. إنها تمكننا من الاستكشاف إلى ما وراء الحدود الضيقة لحواسنا المادية واكتشاف الإجابات لأقدم أسرار وجودنا.

الصفات التحويلية لتجارب الخروج من الجسد

بناءً على دراسة وبحث عدد كبير من الفيزيائيين البارزين - من بينهم ريموند مودي، ملفين مورس، كين رينج، بروس جريسون، وستيوارت تويم لو - فإن الصفات التحويلية لتجارب الخروج من الجسد لا حدود لها. تشير الدراسات الجديدة كل عام إلى فوائد نفسية وجسدية إضافية تنشأ من تجارب الخروج من الجسد. عندما دخلت هذا الموضوع، أدركت أن عدد الفوائد المُبلّغ عنها مذهل للغاية. مع تزايد التجارب المُبلّغ عنها خارج الجسد، يصبح من الواضح جداً أن فوائد حيوية يتم اكتسابها خلال مغامرات الخروج من الجسد هذه. وفيما يلي عرض لـ الفوائد العديدة التي تم الإبلاغ عنها في جميع أنحاء العالم في السنوات العشرين الماضية.

- وعي أكثر اكتمالاً بالواقع: وفقاً لدراسة متعمقة أجراها ستيوارت تويم لو، دكتوراه في الطب، وغلين كابارد، دكتوراه في الطب، وفاولر جونز، دكتوراه في العلوم، وقُدّمت في عام 1980 في الاجتماع السنوي لـ الجمعية الأمريكية للطب النفسي، فإن 86 في المئة من المشاركين الـ 339 في تجارب الخروج من الجسد تحدثوا عن وعي أكثر اكتمالاً بالواقع. في نفس الدراسة، اعتقد 78 في المئة منهم أنهم اكتسبوا فائدة دائمة.
- شهادة شخصية على خلودنا: لا شك أن تجارب الخروج من الجسد توفر دليلاً مباشراً وقابلاً للتحقق لدعم قدرتنا على الوجود بشكل مستقل عن أجسادنا المادية. يعد هذا حدثاً استثنائياً وحيوياً لملايين الأشخاص كل عام.
- تسريع التطور الشخصي: إن الاعتراف بأننا أكثر من مجرد كائنات مادية يفتح مستويات جديدة تماماً من التطور الشخصي. أعتقد اعتقاداً راسخاً أن تجارب الخروج من الجسد المباشرة والمتحكم بها هي الأداة الأكثر أهمية لتسريع التطور الشخصي. بمجرد أن نتمكن من الوصول الواعي والتحكم في ذواتنا غير المادية، نكون قادرين على إطلاق المعرفة غير المحدودة لعقلنا الباطن وتوظيف قدرتنا على استكشاف الكون. يتم توسيع الإمكانات البشرية الكاملة بشكل كبير إلى ما وراء جميع قدرات الفهم الحالية.
- تقليل الخوف من الموت: عندما نختبر أنفسنا بوعي منفصلين ومستقلين عن أجسادنا المادية، يقل خوفنا من الموت بشكل واضح. الخوف من الموت هو الخوف من المجهول. بمجرد الانفصال عن جسدك، تعرف تماماً أنك مستمر. لقد اكتشفت أنه كلما زاد عدد تجارب الخروج من الجسد التي نمتلكها، كلما قل الخوف والقلق من الموت.

- تعزيز القدرات النفسية (الباراسيكولوجية): غالباً ما يتم تعزيز الاستبصار، والتخاطر، والهاجس، والتنبؤ، والقدرة على رؤية الهالات، بالإضافة إلى العديد من القدرات النفسية الأخرى، بواسطة تجارب الخروج من الجسد. سبب ذلك غير معروف حالياً، لكن العديد يعتقدون أنه مجرد نتيجة طبيعية لـ موالفة طاقية داخلية أفضل.
- العطش للإجابات: عندما يدرك الناس أن الإجابات موجودة، يبدأ الكثيرون بحثاً روحياً شخصياً لحل الأسرار التي أزعجتهم منذ الطفولة.
- مفاهيم حول الموت: تدعم تجارب الخروج من الجسد حقيقة أن عملية الموت قد لا تكون مؤلمة أو مخيفة، بل هي في الواقع مغامرة روحية رائعة.
- تسريع التطور البشري: إن التطور الحقيقي لنوعنا ليس هو التغيير البيولوجي من حولنا، بل هو تطور الوعي. بما أن عالمنا يصبح أكثر تعقيداً، هناك حاجة داخلية لاكتشاف السبب غير المرئي وراء التغييرات المادية السريعة المرئية من حولنا. إن الحاجة إلى معرفة الإجابات للعديد من الأسرار المحيطة بنا ستقود نوعنا إلى المرحلة التالية من التطور البشري. إذا نظرنا إلى الوراء في التطور البشري، نرى انتقالاً من المجتمعات القائمة على العمل المادي (الزراعية) إلى المجتمعات القائمة على الفكر (التكنولوجية) بشكل متزايد. في النهاية، سيكون نوعنا مستعداً للخطوة التطورية الحاسمة التالية - الاعتراف والتجربة لذواتنا غير المادية واستكشاف الأبعاد غير المادية.
- الشفاء التلقائي: هناك تقارير عديدة عن أشخاص قاموا، وهم خارج الجسد، بـ شفاء أنفسهم والآخرين. غالباً ما يتم تحفيز هذا الشفاء بواسطة فكرة مركزة موجهة إلى منطقة معينة من الجسم.
- فهم أكثر شمولاً للذات: بدلاً من النظر إلى أنفسهم كـ كائنات مادية تمتلك روحاً، يدرك العديد أنهم أرواح (وعي) تمتلك مؤقتاً أجساداً بيولوجية.
- روحانية أعمق: وفقاً للدراسة المذكورة سابقاً للدكتور ستيوارت تويم لو، أشار 55 في المئة من المشاركين إلى تجربتهم خارج الجسد على أنها تجربة روحية. يتحدث العديد عن ارتباط أعمق بجوهرهم الروحي، أو رؤى عميقة في طبيعتهم الروحية، أو شعور واضح تماماً بالترابط مع شيء أكبر بكثير منهم. سواء أطلقنا عليه الروح أو العقل الكوني الإلهي، هناك تقارير مستمرة عن اتصال داخلي قوي.
- الاعتراف وتجربة تأثيرات الحياة الماضية: لقد زودنا عمل برايان فايس وغيره من الأطباء المرموقين والمعالجين بالتنويم المغناطيسي بـ أدلة دامغة تدعم تأثير الحياة الماضية كـ عنصر مهم في تكويننا النفسي الحالي. يمكن الوصول إلى هذه الذكريات اللاواعية واستكشافها بنجاح من خلال التجارب الشخصية خارج الجسد.

- تسريع التغيير النفسي: تساعد تجارب الخروج من الجسد في كسر الروتين والعادات العقلية القديمة. لقد أخبرني الأفراد في كثير من الأحيان أن صدمة تجربة الذات وهي غير مرتبطة بأجسادهم المادية وفرت لهم رؤية أوضح بكثير لوجودهم الحالي. وقد حفزت هذه الرؤية الموسعة للذات على صحوة لمسارات جديدة للنمو والفهم الشخصي.
- الحصول على إجاباتك الخاصة: كل واحد منا لديه أسئلة تتعلق بوجوده. من أنا؟ ما هو هدفي؟ هل أستمر بعد الموت؟ ما معنى الحياة؟ يمكن الإجابة على هذه الأسئلة والعديد من الأسئلة الأخرى فقط من خلال التجربة الشخصية. يمثل الاستكشاف خارج الجسد طريقة رائعة لـ يجد كل واحد منا الإجابات التي يبحث عنها. لماذا نتشبث بالمعتقدات عندما تكون الإجابات متاحة لنا؟
- لقاءات مع كائنات من نور، أو ملائكة، أو ساكنين آخرين غير ماديين: يتحدث العديد من الأشخاص عن لقاء مباشر مع شكل من أشكال الساكنين غير الماديين. كان سبعة وثلاثون في المئة من مجموعة دراسة تويم لو مدركين لوجود كائن غير مادي، بينما أبلغ 30 في المئة عن وجود مرشد أو مساعد.
- احترام أعمق للحياة: يبدو أن هناك نفوراً متزايداً من العنف والقتل. على سبيل المثال، تصبح فكرة صيد الحيوانات وقتلها مقززة. أعتقد أن هذا التغيير يرجع إلى معرفتنا المكتسبة بـ ترابطنا الروحي المتبادل.
- احترام أعمق للذات، والمسؤولية الشخصية، والتوجه الداخلي: يدرك العديد من الأشخاص لأول مرة أنهم في الواقع المركز الإبداعي لوجودهم المادي. غالباً ما يختبرون الإمكانات والقوة الهائلة لذواتهم الداخلية غير المادية ويتواصلون مع جوهرهم الإبداعي الداخلي. لقد قيل لي إنهم يدركون أكثر من أي وقت مضى أنهم مسؤولون مسؤولية كاملة عن جميع أفعالهم وأفكارهم.
- تقليل العداء، والعنف، والجريمة: أولئك الذين يختبرون أنفسهم كأكثر من مجرد أجساد غالباً ما يدركون التدمير الذاتي لـ السرقة أو إيذاء إنسان آخر. من خلال رؤيتهم الخاصة بأنهم يستمرون بالفعل بعد الموت، فإنهم يدركون أيضاً أن مسؤوليتهم الشخصية تستمر.
- رؤى وحكمة أعمق: التجربة وحدها تجلب الحكمة، وتجارب الخروج من الجسد لديها القدرة الفريدة على توفير المعرفة والحكمة التي تتجاوز بكثير حدود فهمنا المادي الحالي.
- شعور عميق بالمعرفة بدلاً من الاعتقاد: إن المعرفة الشخصية قوية وحيوية، خاصة عند مقارنتها بالمعتقدات. توفر تجارب الخروج من الجسد معرفة مباشرة وقابلة للتحقق بـ خلودنا وهويتنا الروحية. لا يمكن شرح هذه المعرفة بشكل كافٍ: يجب تجربتها.

- سلام داخلي: ينبع شعور بالسلام من معرفة، وليس أملاً، بأننا خالدون.
- حماس أكبر للحياة: هناك إثارة معينة يصعب وصفها في الاستكشاف خارج الجسد - بهجة تمتد عميقاً إلى صميم كياننا. عندما ننفصل عن أجسادنا المادية ونستكشف بيئتنا بنشاط، نعرف في أعماقنا أننا أصبحنا مستكشفين حقيقيين. ندرك أننا أكبر بكثير من شخصيتنا المادية أو غرورنا الحالي. تصبح الحياة نفسها مغامرة، رحلة اكتشاف مثيرة. إن الإثارة الداخلية التي نشعر بها لا تخطئ: إنها تأتي من المعرفة الداخلية بأننا نمهد الطريق إلى ما هو أبعد من زمننا.
- زيادة الذكاء والذاكرة: تعزيز الخيال: أبلغ العديد عن أن تجاربهم خارج الجسد عززت وعيهم وذكائهم بطريقة ما. يعتقد البعض أن تجارب الخروج من الجسد قد تحفز مناطق من الدماغ لم يتم لمسها مسبقاً خلال الحياة الفيزيائية العادية. من وجهة نظر بيولوجية، قد يكون هذا تحفيزاً للفص الصدغي الأيمن أو الغدة النخامية. السبب الطبي لهذه الظواهر غير معروف، ولكن بناءً على دراسة شاملة أجراها جراح الأعصاب الكندي وايلدر بينفيلد، عندما يتم تحفيز الفص الصدغي الأيمن بشحنة كهربائية خفيفة، يبلغ المرضى بشكل متكرر عن تجارب خارج الجسد. بالإضافة إلى ذلك، هناك الكثير مما يدعم حقيقة أن الفص الصدغي الأيمن يتم تنشيطه بشكل غامض بعد الموت أو تجربة "قرب الموت". هناك أيضاً أبحاث تدعم وجود صلة بين الدماغ البيولوجي ونظام الطاقة غير المادي الخاص بنا. إذا كان الأمر كذلك، فقد تكون هناك تفاعلات، كهربائية وكيميائية، لسنا واعين بها بعد. يتطلب هذا الموضوع بأكمله مزيداً من البحث.
- الشعور بالمغامرة: كل يوم وليلة هما فرصة لتجربة مغامرة جديدة. ربما قال المؤلف توم روبينز ذلك بأفضل طريقة: "مغامرتنا البشرية العظيمة هي تطور الوعي. نحن في هذه الحياة لتوسيع الروح وإضاءة الدماغ".

إن الصفات التحويلية لتجارب الخروج من الجسد هي واقع يمكن لكل واحد منا تجربته. كل ما نحتاجه هو عقل منفتح وتوجيه مناسب للوصول إلى إمكاناتنا الشخصية غير المحدودة. إن إمكانية استكشاف العوالم غير المرئية للكون متاحة الآن، ولكن الأمر يعود إلينا لـ اتخاذ الخطوة الأولى والتحول من مراقبين فضوليين إلى مستكشفين فاعلين.

أعتقد أن هذه الخطوة هي نقطة تحول مهمة في حياتنا وتطورنا الشخصي. قد يكون الاستكشاف إلى ما وراء حدود أجسادنا المادية هو الطريقة الفعالة للحصول على الإجابات والرؤى التي يسعى إليها الكثير منا. إن رحلة الوعي هذه من المادي إلى غير المادي هي واقع لا يمكننا الهروب منه: قرارنا الحقيقي الوحيد هو متى سنبدأ.

التحدي الجسدي

بالنسبة لملايين المعاقين جسدياً حول العالم، يوفر الاستكشاف خارج الجسد فوائد مذهلة. لأولئك الذين يعانون من حياة محدودة جسدياً، يوفر الاستكشاف خارج الجسد عودة مذهلة للأمل، والفرح، والفهم - وهي فرصة لتجربة الذات مؤقتاً متحررة من آلامهم الجسدية، أو مرضهم، أو إعاقتهم.

تخيل فقط طفلة ضعيفة لن تمشي أبداً، وهي تتحرك بسهولة إلى ما وراء حدود جسدها المنهك، أو رجل أعمى لن يرى وجهه أبداً، وهو يستطيع فجأة الإدراك إلى ما وراء حدود الرؤية المادية. الإمكانية مذهلة.

فوائد الاستكشاف خارج الجسد تمتد إلى ما هو أبعد من قدرة العلم الطبي الحديث والعلوم الأخرى على الفهم. لدى المهنة الطبية تاريخ طويل جداً من التركيز بشكل أساسي على الجوانب المادية للمرض والإعاقة. ونتيجة لهذا التأكيد والتلقين المادي، فإن البحث في الإمكانات والإدراك البشري الموسع، لصالح المعاقين والمحرومين جسدياً، غائب للأسف في مجتمعنا.

إن قدرتنا الطبيعية على تجاوز أجسادنا المادية تسمح لنا بـ الخروج مؤقتاً من أي قيود مادية قد نختبرها حالياً. مع التوجيه، والتحضير، والتقنيات المناسبة، يمكن لـ أي شخص تقريباً أن يصبح ناجحاً في الاستكشاف خارج الجسد ويختبر الفرح المذهل للحرية غير المحدودة.

يجب اختبار الواقع المذهل لهذا الشكل الفريد من الاستكشاف حتى يتم الاعتراف بـ إمكاناته غير المحدودة وتقييمها بالكامل. لا يمكن لـ المبررات والتحليلات الفكرية أن تزودنا بهذا الفهم - يجب علينا ببساطة أن نختبر هذه الحقيقة بأنفسنا. أتمنى بصدق أن نفتح عقولنا وقلوبنا على هذه الإمكانية الجديدة للنمو والتطور البشري. الشيء الوحيد الذي يمكن أن نخسره هو أكثر الإعاقات انتشاراً على الإطلاق - الجهل.

في سعيهم للاستكشاف خارج الجسد، غالباً ما يتمتع الأفراد المعاقون جسدياً بـ ميزة أساسية على بقية السكان. فـ رغبتهم الملحة في الهروب من قيودهم المادية غالباً ما تخلق حافزاً قوياً للتغيير. هذه الرغبة والدافع هما الجانب الأكثر أهمية لـ الاستكشاف خارج الجسد.

وفيما يلي تقرير عن تجربة خارج الجسد لرجل مشلول من الخصر إلى الأسفل لأكثر من عشرين عاماً.

بينما كنت جالساً على كرسيي المتحرك، كنت أقرأ كتاباً عن تجارب الخروج من الجسد. كوني رجلاً يبلغ من العمر ثلاثة وستين عاماً وتربية تقليدية، كنت أشك بجدية في واقعية مثل هذا الشيء. بدا الأمر غريباً جداً.

كان هناك تمرين تصوري في الكتاب بدا لي بسيطاً جداً. قررت: حسناً، ما الضرر؟ - لا يضر المحاولة. بدأت أتخيل في وعيي منزل ابنتي. تصورت أنني كنت في منزلها وأفتح الباب الأمامي. أخطو بذهني إلى غرفة المعيشة وأبدأ في تخيل الأثاث، والسجادة، والنوافذ، واللوحات، بل وحتى النباتات. لقد دُهشت إلى حد ما من سهولة ومتعة القيام بذلك.

أقترب من طاولة غرفة المعيشة وأحاول استشعارها. أجلس على الكرسي وأحاول الإحساس بلمسة تنجيده.

الشيء التالي الذي أتذكره هو حلم كنت أطير فيه فوق مرج رائع الجمال. ثم شعرت باهتزاز قوي يجتاح جسدي كله. تصاعد الضجيج حتى أدركت أنني أحلق مباشرة فوق كُرسيّي المتحرك. في البداية انتابني الذهول، لكني كنت مستيقظاً ومُدركاً تماماً. إن إحساس التحليق كان رائعاً. فكرت في التحرك نحو الباب، وعلى الفور حلقت نحوه. غمرني شعور بالبهجة وأنا أُحلّق عبر الباب وفي منزلي. كان الأمر كما لو أنني أسبح في الهواء حيثما أرغب. وبعد أن تشجعت، قررت أن أحاول الطيران. وبينما أفكر في ذلك، استدار جسدي في الهواء. مددتُ ذراعيّ وتخيلت نفسي أطير كطائر. وفي الحال انزلقتُ عبر السماء مثل النسر. حلقتُ فوق حيي، وبوسعي رؤية المنازل تحتي. ولأول مرة في حياتي، عرفتُ ما هي الحرية الحقيقية. فكرتُ في جسدي المادي، وفجأة عُدتُ أدراجي إلى كُرسيّي.

قلبي يخفق من الإثارة وأنا أكتب هذا. إن بهجة هذه التجربة لا تُوصف. ندمي الوحيد هو أنني لم أتعلم هذا قبل عشرين عاماً.

منافع استكشاف ما وراء الجسد (خارج الجسد)

- اكتشف وتعرّف بنفسك على إجابة أقدم ألغاز البشرية: هل نوجد بعد الموت؟ وما هو معنى الحياة؟
- أجب عن الأسئلة الجوهرية لوجودك: ما هو "أنا"؟ لماذا أنا هنا؟ وما هو هدفي؟
- حلّ لغز غايتك الأخيرة: إلى أين نذهب بعد الموت؟ هل يوجد "سماء"؟ كيف تبدو؟ ولماذا هي سر؟
- ناقش وحلّ المشكلات الجسدية الحالية من "منظور أعلى".
- اكتسب فهماً أعمق للتحديات والدروس التي تختبرها يومياً.
- لاحظ واستوعب القوة الخفية المذهلة لـ "طاقة-الفكر" وهي تعمل.
- اخرج من متاهة المعتقدات واكتشف الحقيقة بنفسك.
- عجّل من تطورك الذاتي متجاوزاً القيود الكثيفة للمادة.
- واجه مخاوفك وتخلّص منها.
- احصل على فهم أوضح بكثير لحياتك وعلاقاتك المتبادلة وعالمك.
- أدرك واختبر الجمال العظيم لكوننا متعدد الأبعاد.
- كُن واعياً لإمكانياتك وقوتك اللامحدودة.
- لاحظ واستوعب الأسباب الخفية لأحداث الماضي والحاضر في حياتك.
- تمتع بالحرية المطلقة في الحركة بلا حدود.
- اكتسب فهماً أكبر بكثير للأديان المعاصرة.
- اكتشف واختبر يقينك المطلق والمباشر بخلودك الذاتي.
- لاحظ وكُن واعياً للتيارات الطاقية الدقيقة التي تُشكل حياتك وعالمك.
- تلقَّ المعرفة والحكمة اللتين لا تأتيان إلا بالتجربة.
- أدرك وتحرر من الآراء والاستنتاجات وأنظمة المعتقدات غير الصحيحة.
- احصل على صورة أوضح للخطة الكونية.
- راقب واستوعب العملية الطبيعية للولادة والموت.
- شاهد، واختبر، واستكشف "سماء" الكتب السماوية بنفسك.

بهجة استكشاف ما وراء الجسد

- الإثارة التي تمنحها المغامرة الجديدة والمشرقة.
- الفرح المطلق باختبار خلودنا الذاتي.
- البهجة بالتجارب والاستكشافات غير العادية.
- شعور عميق بالإنجاز الشخصي.
- الفرح الخالص باستكشاف أماكن غير مرسومة وغير مكتشفة.
- فرحة الرائد في مجال بحثي جديد.
- متعة اكتشاف الحقيقة حول وجودك، الحقيقة التي تعلو على كل المعتقدات والافتراضات.
- رضا شخصي قوي من الإدراك المباشر لمعنى وهدف وجودك.
- مشاعر مدهشة من المعرفة بدلاً من الأمل.
- فرحة اكتشاف مستويات جديدة من نموك وتطورك الشخصي.
- مشاعر طاغية من التطور الذاتي المُتسارع.
- فرحة داخلية قوية بحل الألغاز القديمة والكشف عن الإجابات لنفسك.

تنتظرك هذه الفوائد والكثير غيرها: ومع ذلك، يقع على عاتقك أن تستكشف هذه الحقيقة وتختبرها بنفسك. يوفر لك الاستكشاف خارج الجسد فرصة نادرة لكي تتعلم وترى، بدلاً من أن تؤمن وتأمل. إنها فرصتك!

الفصل 5

تنمية قدرتك الطبيعية

"اجلس أمام الحقيقة كطفل صغير وكن مستعداً للتخلي عن كل موقف مُسبق، واتبع بتواضع أينما يقودك الهاوية الطبيعية، وإلا فلن تتعلم شيئاً."

ــت. هـ. هكسلي–

"اجعل عقلك مفتوحاً للتغيير باستمرار. رحّب به. ابحث عنه. لا يمكنك التقدم إلا إذا فحصت آراءك وأعدت فحصها."

ــديل كارنيجي–

إعادة تقييم مفاهيمنا عن الواقع

تؤثر العديد من القضايا النفسية على قدرتنا على اختبار حالة الخروج من الجسد. إن فهمنا لذواتنا والطريقة التي ننظر بها إلى هذا الموضوع لهما تأثير كبير على النتائج التي نحققها. من الشائع تماماً أن تعيق قيودنا ومخاوفنا ومعتقداتنا قدرتنا على اختبار والاستمتاع بإمكانياتنا الكاملة. هذا صحيح بشكل خاص عندما نشرع في استكشاف جديد بالكامل.
يعرض التقييم الذاتي في الجدول الذي سيأتي لاحقاً - والذي سأعرضه لك على شكل نقاط كما طلبت - المواضيع والقضايا التي قد تؤثر على قدرتك على خوض تجارب الخروج من الجسد. يمكن أن توفر إجاباتك رؤى مفيدة لمعتقداتك وافتراضاتك واستنتاجاتك الخاصة المتعلقة بهذا الشكل الفريد من الاستكشاف.

- ادرس ردودك العاطفية والفكرية على كل سؤال بأكبر قدر ممكن من الموضوعية.
- إذا اكتشفت منطقة قد تكون فيها قيود أو صراع، فتوقف وتعّمق فيها: ابحث عن السبب الخفي لمعتقداتك الحالية.

إن إعادة تقييم المعتقدات هي أحد أهم أشكال التحضير للخروج من الجسد. لقد وجدت أن المخاوف والقيود والمفاهيم الخاطئة الواعية واللاواعية هي العقبات الأكثر شيوعاً التي نواجهها في استكشافنا خارج الجسد. إن إدراك قيودنا وقلقنا هو أهم خطوة إلى الأمام نحو تقليل أو إزالة أي عوائق قد نواجهها. لا تتعجل وحاول أن تتناول كل موضوع تراه ذا صلة. أوصيك بكتابة إجاباتك بأكبر قدر ممكن من التفصيل.

التقييم الذاتي (الأسئلة الرئيسية)

1. فهم الذات

- ماذا تعتقد أنك؟ كيف ترى نفسك؟ صف صورتك الذاتية بالتفصيل.

2. وجهات النظر الذاتية

- ما هي مفاهيمك ومشاعرك حول تجارب الخروج من الجسد؟ هل تعتبرها مغامرة؟

3. الدافع

- هل الدافع هو الحصول على إجابات؟ حل لغز أو مشكلة؟ أو الفضول؟ ربما نوع من اليقين الذاتي؟ كُن محدداً.

4. الأمان

- هل تشعر أنه من الآمن تماماً خوض تجربة خارج الجسد؟ هل لديك مخاوف، على سبيل المثال، من أنك قد تضيع أو تموت؟ كُن محدداً.

5. قدرة أو موهبة خاصة

- هل تعتقد أن نوعاً من القدرة أو الموهبة الخاصة ضروري لخوض تجربة خارج الجسد؟

6. الأهمية

- هل تعتبر هذا الاستكشاف مهماً لتطورك الشخصي؟ قيّم الأهمية على مقياس من 1 إلى 10.

7. الرغبة

- هل لديك رغبة ودافع داخلي للاستمرار؟ ما هي الفوائد أو المعارف التي تريدها من هذه التجربة؟ ما مدى قوة رغبتك؟

8. الالتزام

- هل أنت مستعد لتكريس الوقت والجهد اللازمين لتحقيق هدفك؟ هل أنت على استعداد لتكريس ثلاثين دقيقة يومياً لمدة شهر لذلك؟

9. الخوف

- هل تشعر بالقلق أو الخوف بشأن هذا الاستكشاف؟ هل تخشى المجهول، الظلام أو التحديات الجديدة؟ هل مخاوفك منطقية، أم هي نتيجة نقص المعلومات؟

10. المعتقدات الدينية

- كيف يتناسب استكشاف ما وراء الجسد مع معتقداتك ومفاهيمك الدينية؟ هل تعتبر هذه تجربة روحية؟

11. درجة الصعوبة

- هل تعتقد أن هذه التجربة طبيعية وسهلة، أم صعبة التحقيق؟ لماذا تعتقد ذلك؟

12. اليقين

- هل أنت متأكد من أنه يمكنك تحقيق الأهداف المرجوة؟

13. التوقعات

- هل تتوقع نتائج إيجابية؟ ما هي توقعاتك الشخصية؟

14. قضايا أو قيود شخصية

- هل أنت على علم بأي قضايا شخصية قد تحد من قدرتك على خوض تجربة خارج الجسد؟ إذا كان الأمر كذلك، فقم بتدوينها.

15. الأهداف

- هل جعلت هذا الاستكشاف هدفاً شخصياً راسخاً؟ هل هو هدف مكتوب؟ هل هو هدفك؟ هل هو أولوية؟

لا تتطلب معظم المواضيع التي يتناولها هذا التقييم الذاتي شرحاً، ولكن قد تتطلب بعض المجالات القليل من التوضيح.

الالتزام والأهداف

إن الموقف الإيجابي تجاه استكشاف ما وراء الجسد والالتزام به أمران ضروريان لنجاحك. إذا تابعت هذا الاستكشاف برغبة فاترة، فستكون نتائجك انعكاساً لتلك الرغبة. من ناحية أخرى، إذا كنت متحمساً ومصمماً وملتزماً، فإن نجاحك مضمون عملياً.

- من المهم أن تجعل هذا الاستكشاف أولوية خاصة بك لفترة زمنية محددة.
- في ورش العمل الخاصة بي، أوصي بحد أدنى قدره ثلاثون يوماً من الالتزام الكامل.
- أنصح كل طالب بتخصيص وقت لتطبيق تقنية واحدة خارج الجسد يومياً على الأقل.
- لمدة ثلاثين يوماً، ركّز أكبر قدر ممكن من الطاقة العقلية والعاطفية على هدفك المتمثل في الحصول على تجربة واعية خارج الجسد.
- كتابة الهدف يومياً تساعد الكثير من الناس على بلورته في وعيهم وإبراز أهميته. على سبيل المثال، قبل النوم كل ليلة، اكتب عشرين مرة: "الآن أخوض تجربة خارج الجسد" أو "أنا الآن خارج الجسد".

عندما تجعل هذا الاستكشاف أولويتك الخاصة وتطبق أهدافاً مكتوبة، فإن قوة التزامك تتضاعف. ونتيجة لذلك، تبدأ سلسلة شبه صوفية من الأحداث – حيث يبدأ التزامك الداخلي ورغبتك في تشكيل عقلك الباطن.

- غالباً ما تكون أحلامك ذات مغزى يُستدعى وتكون واضحة للغاية.
- يُشار إلى الحركة بشكل متكرر، مثل الطيران.
- تشير الأحلام إلى أن عقلك الباطن يستجيب لالتزامك بتجربة الخروج من الجسد.
- غالباً ما تكون هذه الأحلام والإشارات الداخلية المصاحبة لها نقطة انطلاق فعالة لتجربة واعية بالكامل.

اكتب أهدافك اليوم، واتخذ قراراً راسخاً بمتابعتها.

الأهداف المكتوبة

في فصل دراسي عُقد مؤخراً، سألتني امرأة عن الحدث أو التجربة الخاصة التي أثرت أكثر من غيرها على قدرتي على خوض تجربة خارج الجسد. بعد تفكير قصير، أدركت أن قراري بمواصلة كتابة قائمة بالأهداف الروحية الخاصة بي كان له تأثير كبير، أكثر من أي شيء آخر.

- على سبيل المثال: "أنا أنفصل عن جسدي المادي بسهولة" و "أنا الآن أختبر ذاتي العليا".
- قد يبدو الأمر غريباً، لكن نقل أهدافي إلى الورق كان له تأثير استثنائي على النتائج التي اختبرتها.
- خلال كل تجربة خارج الجسد، كانت أهدافي الخاصة تومض في وعيي في اللحظة المناسبة تماماً حتى أتمكن من التصرف وفقاً لها.
- مع تقدمي، تقدمت أهدافي أيضاً.
- في كثير من الأحيان، بعد عودتي من مغامرتي خارج الجسد، كنت أدون تجربتي وأدرك أن لدي الآن المزيد من الأهداف والأسئلة. كان الأمر كما لو أن كل تجربة كانت تتراكم فوق الأخرى.

إن قوة تحديد أهداف مكتوبة وراسخة واضحة: إنها تُركز فكرنا، الواعي واللاواعي. كل شيء مادي وغير مادي يبدأ كفكرة، وكلما كان فكرنا أكثر تحديداً، زادت احتمالية تجليه.

- خلال الثواني الأولى من تجربة الخروج من الجسد، تكون أفكارنا حاسمة للنتائج الفورية التي نختبرها.
- من الشائع جداً أن تدفعنا فكرتنا المركزة الأولى إلى بيئة أو موقف غير مادي يتعلق مباشرة بتلك الفكرة.
- تترك الأهداف المكتوبة والمحددة انطباعاً قوياً على العقل الباطن، ومن المرجح أن يطبقها وضع الوعي غير المادي لدينا.
- إذا استُخدمت بشكل صحيح، فمن الممكن برمجة مغامراتنا خارج الجسد نحو معنى أو هدف محدد.
- لا ينبغي تجاهل أهمية هذا الأمر: إنها الخطوة الأولى نحو تحكم واعي أكثر فعالية في حالة الخروج من الجسد.
- هذا هو السبب الخفي والعميق وراء فعالية التوكيدات والتخيلات.

المخاوف والقيود

تتحكم المخاوف والقيود في حياتنا بشكل مذهل. إن معتقداتنا وقيودنا ومخاوفنا تخلق حولنا جدراناً غير مرئية من القلق. تتجلى هذه المشاعر القلقة في صورة قيود نختبرها في حياتنا اليومية.

- الخوف والقلق والقيود الناتجة عنهما هي العقبة الأولى أمام النجاح، ويجب علينا مواجهتها.
- نواجه كل يوم قرارات وخيارات يجب علينا اتخاذها. هذه القرارات تحدد مسار حياتنا والعواقب التي نختبرها.
- إذا نظرت إلى حياة الأشخاص الناجحين، ستلاحظ أنهم جميعاً يتميزون بسمة واحدة. كان عليهم جميعاً مواجهة مخاوفهم وقيودهم والتغلب عليها قبل أن يصلوا إلى أهدافهم المرجوة.
- تشمل الأمثلة الممثلين والموسيقيين والمتحدثين العامين الانطوائيين الذين شاركوا خوفهم العميق من الجماهير، والطيارين الذين كانوا يخافون من المرتفعات ذات مرة، وحتى الأطفال الذين يخشون الظلام.

كل خوف وقلق في حياتنا هو عقبة شخصية يجب علينا تجاوزها، وحاجز شخصي يفصلنا عن أهدافنا المرجوة. يمكننا أن ننظر إلى الحياة نفسها على أنها سلسلة من التحديات والعقبات التي يجب أن نواجهها ونتغلب عليها في النهاية.

- ستحدد طريقة تفاعلنا مع كل تحدٍ الإنجازات الشخصية التي نختبرها خلال حياتنا.
- ستؤثر المخاوف والقيود في حياتنا المادية في كثير من الأحيان على استكشافاتنا خارج الجسد أيضاً.
- عندها ستتجلى مخاوفنا كجدران وحواجز غير مادية، تحد من حريتنا وقدرتنا على الحركة.

على سبيل المثال، خلال العام الثالث من استكشافاتي خارج الجسد، اختبرت شيئاً كبيراً وثقيلاً يضغط علي فور الانفصال. لاحظت أن الشيء يمثل مرآة مُزخرفة على شكل ورقة ذهبية: كانت ضخمة جداً لدرجة أنني سُحقت تحت وزنها الهائل. بدأت أدفع المرآة بكل قوتي، محاولاً إبعادها مراراً وتكراراً. غمرني شعور قوي باليأس بينما استمر وزن المرآة في سحقي. في حالة من اليأس، ركزت كل انتباهي، وكل طاقتي وقوتي على إزالة هذا الوزن الرهيب، وصرخت: "لدي القوة". في تلك اللحظة شعرت باندفاع من القوة، ورفعت المرآة بسهولة ورميتها جانباً.

في تلك اللحظة، اختبرت إحساساً جديداً قوياً بالحرية والقدرة على الحركة. كنت خفيفاً كالريشة وحراً في الذهاب إلى أي مكان أريده. ولأول مرة في حياتي شعرت بالحرية المطلقة، وأصبحت سيد نفسي تماماً. كان بإمكاني التحرك والملاحظة والفهم بسرعة متزايدة. بطريقة ما، علمت أنني قد فتحت الباب لمستويات جديدة من الإمكانات والنمو الخاصة بي.

- كل خوف وقيد نختبره هو فرصة للتعلم والنمو.
- يمكن أن يساعدنا هذا الفهم في مواجهة أي تحدٍ جديد.

الاعتقاد

قد يبدو الأمر غريباً، لكنك لست بحاجة إلى الاعتقاد في تجارب الخروج من الجسد حتى تحدث لك. فقد أبلغ عدد لا يحصى من الناس في جميع أنحاء العالم عن تجارب تلقائية خارج الجسد. لم يكن لدى معظمهم أي معرفة أو اعتقاد مسبق بالسفر خارج الجسد. يتوفر اليوم المزيد من الكتب من تأليف ريموند مودي ومؤلفين آخرين، والتي تصف بالتفصيل تجارب الاقتراب من الموت وتجارب الخروج من الجسد، والنتائج الدرامية المترتبة عليها.

منذ أكثر من عشرين عاماً، عندما سمعت عن هذه الظاهرة الغريبة لأول مرة، لم أصدق أن تجارب الخروج من الجسد موجودة بالفعل. خلصت إلى أن السفر المزعوم خارج الجسد كان على الأرجح خدعة خبيثة، أو تجربة ناجمة عن المخدرات، أو نوع من الأحلام الواضحة للغاية. من مجرد فضول بسيط، قررت التحقيق في هذه التقارير الغريبة. عندما أنظر إلى الوراء، يتضح لي أن الاعتقاد لم يكن ضرورياً. في الواقع، كان الفضول هو أعظم ميزة لي عند دراسة هذا الشكل الفريد من الاستكشاف.

التكييف والتلقين المادي

منذ الولادة، يتعرض كل واحد منا لأعمق تكييف ممكن يمكن أن يقدمه مجتمعنا وثقافتنا. لقد تم تكييفنا لقبول الافتراض بأننا مخلوقات مادية - ثدييات ذات عقل. إن هذا التلقين المادي هو في جزء كبير منه نتيجة لاستنتاج فريد يتم تمريره من جيل إلى جيل دون تساؤل: بما أننا نختبر ونلاحظ أنفسنا ككائنات مادية، فمن الطبيعي تماماً أن نستنتج أننا أجسادنا. بناءً على الملاحظات المادية، يبدو هذا استنتاجاً معقولاً. ماذا يمكن أن يكون غير ذلك؟ بينما نكبر، يُقال لنا باستمرار أننا مخلوقات مادية. كل يوم من حياتنا، يتم تعزيز هذا الاستنتاج من قبل العائلة والأصدقاء ووسائل الإعلام والمجتمع بشكل عام. وفي النهاية، يتم تعليمنا بعض المفاهيم غير المادية، معظمها في شكل معتقدات دينية. يتم نقل هذه المفاهيم غير المادية إلينا في الغالب بطريقة غامضة للغاية. تعلم معظم الأديان أننا نمتلك روحاً أو كياناً روحياً من نوع ما - شكل غير مرئي وغير موصوف من الطاقة. يُقال لنا أن نؤمن بهذا المفهوم الغامض دون تساؤل، دون تقديم أي شيء لدعمه - لا حقائق، لا منطق. يُطلب منا أن نؤمن، لأن الإجابات كلها في يد الله. يرغب معظم الزعماء الدينيين في أن نؤمن بأننا عاجزون عملياً عن الحصول على إجابات لألغاز وجودنا وحياتنا.

النتيجة النهائية هي تلقين مزدوج لا يصدق. أولاً، يُعلموننا أننا ثدييات ذات عقل: ثم يُعلموننا أننا مخلوقات الله العاجزة، وغير القادرة على الحصول على إجابات بأنفسنا. هناك مشكلة واحدة في هذه الاستنتاجات - فهي مبنية بالكامل على النطاق المحدود لحواسنا المادية. كما سيخبرك أي فيزيائي، نحن نرى جزءاً صغيراً جداً فقط من الطاقة المحيطة بنا. إن بناء فهمنا الكامل للواقع على الإدراك المادي وحده هو صيغة محكوم عليها بخلق استنتاجات غير كاملة، ليس فقط حول أنفسنا، ولكن حول كل شيء من حولنا. إحدى الاستنتاجات العالمية الحديثة التي تُدرّس في المدارس في جميع أنحاء العالم هي الافتراض العلمي بأن الدماغ البيولوجي يمثل مصدر الوعي. خلص العلم الطبي منذ فترة طويلة إلى أن الدماغ هو المصدر الواضح لكل الوعي. ماذا يمكن أن يكون غير ذلك؟ ومع ذلك، تقدم لنا اليوم الملايين من تجارب الخروج من الجسد والاقتراب من الموت دليلاً واضحاً يدعم استمرار حالة وعينا حتى عندما نكون منفصلين عن الجسد المادي.

الخطوة الأولى في التحرر من التكييف المادي هي التعرف على التكييف نفسه. من الآن فصاعداً، ابدأ في الانتباه إلى الافتراضات والاستنتاجات العديدة التي تشكل حياتك. لاحظ كل تلك الأشياء الدقيقة، المنسوجة في مجتمعنا وحياتنا اليومية. على سبيل المثال، استمع جيداً إلى جميع التصريحات التي تتحدث عنك وعن من حولك كمخلوقات مادية: شعري، جلدي، يديه، يديها، ساقيها. قد يبدو الأمر تافهاً، لكننا نسمع هذا النوع من التصريحات عدداً لا يحصى من المرات كل يوم. كل تصريح يتحدث عنا كأجساد مادية يخدم غرض ربطنا بهذا المفهوم الذاتي.

في التنويم المغناطيسي، يسمى هذا الإيحاء. لقد ثبت أن الإيحاءات، إذا تكررت يومياً وعلى مدى فترة طويلة من الزمن، ستنتج تكييفاً ناجحاً للغاية لعقولنا كل عام، يتم تكييف ملايين الأشخاص عبر الإيحاءات التنويمية لتغيير عاداتهم أو سلوكهم اليومي - غالباً في جلسة أو جلستين. لقد استُخدمت الإيحاءات بنجاح لوقف التدخين أو تغيير عادات الأكل. إذا كان من الممكن تكييف العقل البشري لتغيير عادة حياتية مثل التدخين أو الإفراط في تناول الطعام في غضون ساعة، فتخيل مدى قوة التكييف الاجتماعي مدى الحياة.

نتيجة لذلك، فإن الإشارة المستمرة إلينا ككائنات مادية تشكل وعينا الذاتي لقبول هذا الافتراض كحقيقة. يزداد هذا قوة بإضافة التعزيز المتكرر لنفس الافتراضات من قبل الخبراء العلميين والطبيين المعاصرين. النتيجة واضحة: نحن نقبل صورة ذاتية بأننا كائنات مادية حقاً. لا شك أن هذه هي أعظم كذبة شاملة تحكم نوعنا.

في الواقع، الجسد المادي هو مجرد مركبة بيولوجية مؤقتة للتعبير، نستخدمها للتعبير في بيئة كثيفة. هذا هو السبب الأكثر أهمية لتغير الملايين من الأشخاص الذين خاضوا تجارب الاقتراب من الموت أو الخروج من الجسد بعمق بسبب تجربتهم. في كثير من الأحيان، يكتشفون بأنفسهم لأول مرة (لا يؤمنون أو يأملون) أنهم كائنات روحية تسكن مركبة مادية مؤقتة. هذا إدراك قوي ومغير للحياة، يصعب نقله بالكلمات فقط. فقط فكر للحظة في كيف تغير فهمك الكامل لذاتك بشكل جذري وفوري وإلى الأبد. لا يتحدث الكثير من الناس عن مثل هذه التجارب على الإطلاق، لأنهم ببساطة ذهبوا إلى ما هو أبعد من المفاهيم المادية الحالية للواقع.

أعتقد أن المعنى الخفي لتجارب الاقتراب من الموت والخروج من الجسد هو تزويد كل واحد منا بلمحة شخصية عن طبيعتنا الروحية. فقط من خلال التحرر من القيود المادية الكثيفة يمكننا أن نعرف الحقيقة عن أنفسنا وعن كوننا.

تشريح تجربة الخروج من الجسد

تماماً كما توجد عادةً عدة عناصر محددة في تجارب الاقتراب من الموت، يقال إن تجربة الخروج من الجسد تتكون عادةً من عدة مراحل. وفيما يلي المراحل الأكثر شيوعاً التي يُشار إليها:

1. مرحلة الاهتزاز (الذبذبة)

- في هذه المرحلة، تيارات من طاقة الاهتزاز تتدفق عبر الجسد.
- غالباً ما تكون الاهتزازات مصحوبة بأصوات طنين أو همهمة أو دوي، إلى جانب خدر عرضي وجمدة (شلل حركي).
- تختلف الفروق الدقيقة وقوة الاهتزازات المبلغ عنها اختلافاً كبيراً: يمكن أن تتراوح من خفيفة ومُريحة إلى قوية ومُذهلة.
- خلال مرحلة الاهتزاز، يتم تحويل وعينا إلى جسدنا الطاقي غير المادي.
- ليست الاهتزازات والأصوات (الإشارات الداخلية) أحداثاً مادية، كما يعتقد البعض، بل هي إدراك واعٍ لجسدنا ذي التردد الأعلى، وهو ينفصل (ينسحب) عن جسدنا المادي.

2. مرحلة الانفصال

- عندما ينفصل الجسد الطاقي الدقيق عن الجسد المادي، عادة ما يكون هناك شعور مميز بالرفع، أو التحليق، أو الانزلاق خارج الجسد المادي.
- بمجرد اكتمال الانفصال، تختفي الاهتزازات والأصوات على الفور.

3. مرحلة الاستكشاف

- بمجرد الانفصال عن الجسد المادي، والوجود الواعي بشكل مستقل عن الجسد المادي، يمكننا البدء في استكشاف البيئة غير المادية.
- غالباً ما يُختبر الجسد الطاقي كنسخة طبق الأصل من الجسد المادي، ولكنه يتكون من شكل طاقة ذي تردد أعلى.
- نظراً لبنيته الدقيقة، فإن الجسد الطاقي متقبل بشكل استثنائي للفكر.
- إن طريقة الحركة التي نستخدمها غير محدودة على الإطلاق: يمكننا المشي، والجري، والطيران، والتحليق.
- للحفاظ على استكشافنا، يجب أن نواصل تركيز انتباهنا داخل البيئة الجديدة والجسد الطاقي الذي نختبره.

4. مرحلة الاندماج مجدداً

- يحدث الاندماج مجدداً - إعادة دمج الجسد الطاقي الدقيق والجسد المادي - تلقائياً بمجرد التفكير في الجسد المادي.
- من حين لآخر، تحدث اهتزازات عابرة، وخدر، وجمدة أثناء إعادة الاندماج بين الجسدين.
- تختفي هذه الأحاسيس بسرعة عندما نتحد ونعود إلى جسدنا المادي.

الخطوات الأربع نحو النجاح

الخطوة الأولى نحو تجربة خروج من الجسد ناجحة ومتحكَّم فيها ذاتياً هي أن تظل هادئاً عقلياً وعاطفياً بمجرد أن تبدأ في ملاحظة أي حركة أو تحول في وعيك. إن قدرتك على البقاء هادئاً ضرورية لتحقيق والحفاظ على أي شكل من أشكال التحكم أثناء وجودك خارج الجسد.

- قد تبدو الأحاسيس الأولى المرتبطة بتجربة الخروج من الجسد مُذهلة للمبتدئ.
- هذا صحيح بشكل خاص إذا لم تكن مستعداً للتجربة.
- في كثير من الأحيان، يثير هذا الإثارة المشاعر والأصوات القوية التي قد تحدث قبل أو أثناء الانفصال مباشرة.
- يصبح البعض متحمساً أو مندهشاً جداً من هذه الأصوات والأحاسيس الداخلية لدرجة أنهم يفكرون على الفور في جسدهم المادي.
- هذا يسبب "انزلاقاً" فورياً إلى الجسد المادي.
- من الأهمية بمكان أن تكون مستعداً للاهتزازات والأصوات غير العادية وأن تظل هادئاً قدر الإمكان.

الخطوة الثانية هي تأسيس عادة التحكم الذاتي التلقائي. كلما اختبرت أي صوت يتعلق باستكشاف ما وراء الجسد، ابدأ على الفور في تشجيع هذه الأحاسيس أو الأصوات على الانتشار في كيانك بأكمله.

- على سبيل المثال، إذا اختبرت صوتاً قوياً من الطنين أو اهتزازاً غير عادي، فابدأ على الفور في تشجيع الإحساس أو الصوت على الانتشار.
- ركّز كل انتباهك على الاستمتاع بسرعتك الجديدة والأعلى من الاهتزاز.
- ثم شجّع عقلياً أحاسيس الاهتزاز أو الأصوات على إغراق كيانك بأكمله.

الخطوة الثالثة: وجّه نفسك بعيداً عن جسدك المادي. يمكن تحقيق ذلك بسهولة من خلال حوار داخلي لفظي أو عقلي يوجهك ويحافظ على بقائك بعيداً عن جسدك المادي.

- على سبيل المثال: "أنا أحلق عالياً، عالياً،..." أو "أنا أصبح أخف، أخف..." أو "أنا الآن أتحرك نحو غرفة المعيشة الخاصة بي / أو الفناء، أو أي موقع آخر بعيد عن جسدك /".
- أي عبارة توجهك وتفصلك عن جسدك المادي ستكون فعالة.
- تذكر أن لا تفكر، بأي طريقة أو شكل من الأشكال، أو تذكر جسدك المادي. أي فكرة، مهما كانت صغيرة، عن جسدك المادي يمكن أن تسبب عودة فورية.

الخطوة الرابعة هي إبقاء تركيزك بالكامل خارج جسدك المادي. أسهل طريقة لتحقيق ذلك هي نسيان جسدك لبعض الوقت والانخراط بالكامل في البيئة الجديدة التي تختبرها.

- سيعتمد نجاح وطول تجربة الخروج من الجسد بالكامل على تركيز انتباهك.
- ستدفعك الأفكار أو المشاعر المتعلقة بجسدك المادي على الفور إلى العودة إليه.

لا تنسَ أبداً، نحن كائنات قوية غير مادية تسكن حالياً مركبة مؤقتة من لحم ودم. إن قدرتنا على التحكم في تجاربنا خارج الجسد هي جزء طبيعي من تطورنا الذاتي. كل تجربة هي مغامرة مثيرة للاكتشاف. والأدق من ذلك، أننا نستكشف ونعيد اكتشاف هويتنا الحقيقية وموطننا.

التعرف على حالة الاهتزاز والاستجابة لها

غالباً ما تشير الاهتزازات والأصوات الداخلية إلى اقتراب تجربة غير مادية. أشير إلى الأصوات والاهتزازات الداخلية باسم حالة الاهتزاز.

- تبدأ هذه الاهتزازات عادةً في مؤخرة الرقبة ثم تنتشر بسرعة في جميع أنحاء الجسد.
- غالباً ما تكون مصحوبة بخدر وصوت طنين أو همهمة.

بناءً على دراسة وطنية شاملة لتجارب الخروج من الجسد أجراها الدكتور ستيوارت تويملو في عام 1979، أكد 55 بالمائة من 339 مشاركاً "شعوراً بالطاقة" أثناء تجاربهم خارج الجسد. علاوة على ذلك، أفاد 50 بالمائة بأنهم شعروا باهتزازات في جسدهم، بينما سمع 38 بالمائة أصواتاً عالية في المرحلة المبكرة من تجربتهم. كانت الأصوات الأكثر شيوعاً التي أشاروا إليها هي الطنين (29 بالمائة)، والدوي (19 بالمائة)، والموسيقى أو الغناء (16 بالمائة).

- في البداية، من الجيد الانتباه إلى أي إشارات داخلية تختبرها أثناء النوم أو الأحلام، وكذلك عندما تكون مستيقظاً.
- راقب أي إحساس غير عادي بالاهتزاز أو الأصوات، حتى عندما تكون دقيقة للغاية.
- يختبر الكثير من الناس أحاسيس وأصوات الاهتزاز بشكل طبيعي تماماً، لكنهم يتجاهلونها، معتقدين أنها مجرد ظواهر تشبه الحلم أو ظواهر مادية غير قابلة للتفسير.
- غالباً ما يحدد إدراكك واستجابتك لهذه الأحاسيس والأصوات مدى نجاح عملية انفصالك.
- يندهش بعض الناس جداً من الأحاسيس والأصوات لدرجة أنهم يفكرون في جسدهم المادي. هذا يسبب عودة فورية إلى الجسد المادي.

ستساعدك الاستجابة الإيجابية للأحاسيس والأصوات الأولية المرتبطة باستكشاف ما وراء الجسد على اغتنام كل فرصة للانفصال عن جسدك المادي وتجربة المغامرة النهائية.

- كلما كنت أكثر دراية واستعداداً، زادت احتمالية نجاحك.
- يعد التعرف على حالة الاهتزاز والاستجابة لها خطوة مهمة في تحضيرك.

قد تساعدك القائمة التالية في التعرف على الإشارات الداخلية المرتبطة بالمراحل الأولية لتجربة الخروج من الجسد:

- أصوات طنين، أو همهمة، أو دوي.

- شعور غير عادي بالرنين أو الطاقة.
- أصوات، أو ضحك، أو مناداة باسمك.
- ثقل أو غرق.
- خدر أو تيبس أي جزء من جسدك.
- انعدام الوزن أو انتشار الخفة.
- جميع الاهتزازات الداخلية التي تنحرف عن المعتاد.
- شعور بالطاقة يشبه الكهرباء.
- خطوات وأصوات وجود شخص آخر.
- دوران أو لف داخلي أو أي حركة.
- رفع الذراعين أو الساقين أثناء النوم.
- اندفاع الطاقة عبر جسدك.
- جميع الأصوات العالية غير العادية: الرياح، الآلات، الموسيقى، الأجراس، إلخ.

في هذه المرحلة، تتعامل نظريات متعددة مع سبب وطبيعة الاهتزازات المرتبطة بتجربة الخروج من الجسد. بناءً على تجاربي الشخصية، أعتقد أن الاهتزازات هي نتيجة مباشرة لانفصال (انسحاب) الجسد غير المادي ذي التردد الأعلى عن الجسد المادي. لقد توصلت إلى هذا الاستنتاج لأن الاهتزازات تختفي فوراً عند الانفصال الكامل.

- غالباً ما تحدد الطريقة التي نستجيب بها لهذه الاهتزازات الأولية مدى نجاحنا في الانفصال عن الجسد المادي.

فيما يلي بعض الإرشادات الأساسية للاستجابة لحالة الاهتزاز:

- ابقَ هادئاً. الاهتزازات والأصوات والخدر والجمدة هي تجارب طبيعية.
- اسمح وشجع الاهتزازات على الانتشار في جميع أنحاء جسدك. تذكر ألا تتحرك أو تفكر في جسدك المادي: أي حركة مادية ستوقف عملية الاهتزاز.
- أثناء السماح للاهتزازات بالانتشار، تخيل أنك تبتعد عن جسدك المادي، نحو موقع آخر في منزلك. يمكنك تعزيز هذا التخيل عن طريق توجيه نفسك ذهنياً بتكرار الفكرة: "أنا الآن أتحرك نحو الباب / أو أي وضع آخر بعيد عن جسدك /".
- بمجرد تحقيق الانفصال الكامل، ستختفي الاهتزازات على الفور. في هذه المرحلة، من المهم تركيز والحفاظ على كل انتباهك بعيداً عن الجسد المادي.

لقد أدركت أن التعرف على حالة الاهتزاز، وإدراكها، والاستجابة الإيجابية لها هو أحد مفاتيح التحكم في استكشاف ما وراء الجسد. خلال العام الأول من تجاربي خارج الجسد، غالباً ما كنت مذهولاً، وأحياناً خائفاً، من قوة حالة الاهتزاز. عندما أنظر إلى الوراء، يتضح لي أنني كنت أتعلم بالطريقة الصعبة.

في السبعينيات، كان القليل متاحاً حول هذا الموضوع، وما كُتب نادراً ما ذكر موضوع الاهتزازات والأصوات. بمجرد أن بدأت في اختبار الاهتزازات وأصوات الطنين بشكل متكرر أثناء النوم والأحلام والقيام بتقنيات الخروج من الجسد، بدأت أدرك أن هذه الاهتزازات الغريبة كانت مقدمة طبيعية لتجربة الخروج من الجسد. كانت هذه الاهتزازات والأصوات غير العادية واحدة من أفضل المؤشرات الأولية على أنني كنت مستعداً للانفصال عن جسدي.

بعد بضع تجارب، بدأت أستمتع بالاهتزازات، بل وأتطلع إليها. باختصار، من الواضح لي أن موقفي تجاه حالة الاهتزاز كان له التأثير الأكثر أهمية على قدرتي على الشروع في تجاربي خارج الجسد والتحكم فيها. بينما تحول قلقي بشأن الاهتزازات والأصوات ببطء إلى ترقب، زادت قدراتي الخاصة بشكل كبير.

وصلت أخيراً إلى النقطة التي أصبحت فيها حالة الاهتزاز صديقاً مرحباً به ومحبوباً، يعلن رسمياً عن بداية مغامرة مثيرة.

بعد أكثر من عام من النضال، شعرت أخيراً بالراحة مع العملية بأكملها. من تلك اللحظة فصاعداً، كلما شعرت أو سمعت أصواتاً داخلية، أو اهتزازات، أو أصواتاً، أو أي شكل من أشكال الإحساس بالطاقة انحرف عن المعتاد، كنت أشجع على الفور الاهتزازات أو الأصوات على الانتشار. ثم كنت أتخيل نفسي أبتعد عن الجسد المادي نحو باب غرفة النوم.

لقد أثبتت هذه التركيبة نجاحاً باهراً. بدأت أتعرف على الاهتزازات والأصوات أثناء النوم وفي الأحلام وأثناء التأمل. كانت قوة الاهتزازات والأصوات متغيرة: ففي بعض الأحيان تكون دقيقة، وفي أحيان أخرى تكاد لا تُطاق. اكتشفت أيضاً أنني لو شعرت باهتزازات خفيفة، كان بوسعي أن أركز عليها وأشجعها على الانتشار في جسدي كله.

على سبيل المثال، في إحدى هذه المرات، استيقظت في منتصف الليل مع اهتزاز خفيف في مؤخرة عنقي. مسترخياً بالكامل، أغمضت عيني وركزت على الاهتزاز، مُشجعاً الأحاسيس على النمو والتحرك من خلف العنق إلى الجسد بأكمله. ببطء، بدت الاهتزازات وكأنها تتنزل أسفل العمود الفقري، ثم تتجه إلى الخارج، شاملةً الجذع والأطراف.

بعد بضع دقائق، بلغت الاهتزازات ذروتها، فسحبت نفسي مباشرة خارج الجسد عن طريق تخيل أنني أتحرك نحو باب غرفة النوم. وفي غضون ثوانٍ قليلة، كنت واقفاً عند مدخل غرفة النوم، ومستعداً للاستكشاف.

عندما تعتاد عليها، تصبح هذه العملية طبيعية تماماً وممتعة للغاية. بالإضافة إلى ذلك، فإن تحكمك وفهمك المكتشف حديثاً لحالة الاهتزاز يمنحانك فرصة أكبر للاستفادة من كل فرصة ممكنة للاستكشاف.

لا تنسَ أبداً أن أحاسيس وأصوات حالة الاهتزاز هي نقطة مرجعية هامة، يمكن أن تعني الكثير لتعزيز قدرتك على خوض تجارب مُتحكم بها خارج الجسد.

المرحلة النوامية

نختبر كل يوم حالة وعي تشبه الحدود الباهتة بين الحُلم والوعي اليقظ الكامل. غالباً ما يُشار إلى هذا الانتقال باسم الحالة النوامية (الهيبناغوجية). عندما نغوص في النوم، نختبر هذا عادةً كحالة حُلم قصيرة ولكن واعية.

تشبه الحالة النوامية التنويم المغناطيسي، وهي حالة وعي إبداعية للغاية، تكون فيها صورنا العقلية واضحة وحاضرة، تماماً مثل فيلم متغير في عقلنا. أثناء وجودنا في هذه الحالة، يمكننا ممارسة قدر معين من التحكم الواعي واستخدام صورنا الداخلية لأغراض محددة بالفعل. بالنسبة للكثيرين، تُعد هذه الحالة نقطة انطلاق رائعة لتجارب الخروج من الجسد.

لقد استخدم الفنانون والمخترعون المبدعون الحالة النوامية لتعزيز عملهم. على سبيل المثال، كان توماس إديسون معروفاً بقيلولاته. لقد طور تقنية للحفاظ على حالته النوامية أثناء عمله على اختراعاته العديدة.

كان يجلس في كرسيه المفضل، ويستخدم شكلاً معيناً من التأمل والاسترخاء للدخول في الحالة النوامية. وللتحكم في هذه الحالة الدقيقة بين النوم واليقظة، كان يمسك كرات معدنية (كرات البلي) في قبضة يده المغلقة، وراحت يده متدلية، بينما كانت ذراعه تستند على مساند الكرسي. وكان يضع وعاءً معدنياً أسفل يده مباشرة. إذا غفا، كانت قبضته تنفتح، وتسقط الكرات المعدنية في الوعاء المعدني وتوقظه. كان يُقال إنه يكرر هذه التقنية حتى يتلقى الإلهام أو المعلومة التي كان يبحث عنها.

نظراً لأن الحالة النوامية تشبه إلى حد بعيد التنويم المغناطيسي العميق، فمن الممكن استخدامها بنجاح لـ برمجة أنفسنا لتجارب فورية ومستقبلية خارج الجسد. من الآن فصاعداً، وبينما تغفو وتستيقظ، ابدأ في ملاحظة حالة الانتقال التي تمر بها كل ليلة. بالنسبة للكثيرين، يكون هذا واضحاً بشكل خاص في الدقائق الأخيرة من الوعي اليقظ، أثناء الغوص في النوم.

يمكن استخدام التقنية التالية بنفس القدر عندما تكون على وشك النوم وعندما تكون مستيقظاً للتو:

- ابدأ بوعي في التعرف على الحالة النوامية قبل أن تغفو مباشرة.
- لتعميق الوعي في حالتك، ستساعدك المطالبة أو الهدف اللفظي أو المكتوب: "أظل واعياً بينما أغفو".
- أثناء الغوص في النوم، وجّه كل انتباهك إلى الصور العقلية التي تتدفق عبر وعيك.
- ابدأ بوعي في تحرير ومراقبة الصور والمشاهد العقلية المتغيرة التي تظهر، قدر الإمكان.

- تخيل نفسك تحلق عالياً وخارج جسدك. يمكن تصور ذلك كمنطاد هواء ساخن، أو طائرة، أو مصعد يتجه إلى الأعلى، أو تخيل نفسك كسحابة عائمة.
- سيكون أي شيء مريح وسهل التصوير في ذهنك فعالاً.
- طفو مع الأحاسيس والصور في وعيك: استمتع بالتخيل واسمح لخيالك بالتحليق.
- أثناء تركيزك على الصور الداخلية، كرر في ذهنك: "أنا الآن خارج الجسد".

إن نتيجة هذه التقنية مطابقة لنتائج طرق الخروج من الجسد الأخرى. فإما أن تغفو، وتستيقظ بسبب حالة الاهتزاز، أو تستيقظ وأنت تحلق فوق جسدك أو بالقرب منه. الشيء الحاسم هو أن تظل هادئاً ومركزاً: حافظ على كل انتباهك بعيداً عن الجسد المادي.

قد تبدو هذه التقنية صعبة للوهلة الأولى، لكنها في الممارسة العملية تتعلق ببساطة بـ البقاء واعياً لأطول فترة ممكنة أثناء الغوص في النوم. إن قدرتنا الطبيعية على إدراك وتوجيه وعينا مقيدة فقط بأحكامنا المسبقة.

لم يحاول الكثيرون منا أبداً توسيع وعيهم إلى ما وراء الوعي اليقظ: عندما يقترب النوم، نستسلم ببساطة للإحساس ونفقد الوعي ببطء. آمل أنه من الآن فصاعداً، وبينما تغفو، ستنظر بشكل مختلف إلى عملية "الغوص في النوم". من خلال التجريب في الحالة النوامية، ستكتشف أنه من الأفضل توجيه انتباهك، بدلاً من مجرد السماح لعقلك بالاختفاء في اللاوعي. بالإضافة إلى ذلك، عندما تبدأ في إيلاء المزيد من الاهتمام لصور خيالك، ستصل إلى بعض المفاهيم الجديدة والمثيرة للاهتمام حول نفسك: دوافعك، وعواطفك، ومخاوفك، وإمكانياتك. إذا تم التعرف عليها واستخدامها بشكل صحيح، يمكن أن تكون الحالة النوامية أداة قوية وإبداعية لتوسيع إدراكنا إلى ما وراء القيود المادية. تماماً كما استخدم إديسون حالة الوعي هذه للحصول على الإلهام للعديد من اختراعاته، يمكننا نحن أيضاً استخدام الشيء نفسه لتوسيع وعينا إلى ما وراء الجسد المادي. قد يكون التخيل التالي فعالاً للأفراد أو المجموعات. غالباً ما يُستخدم في فصولي للاسترخاء والتحضير قبل تقنيات الخروج من الجسد.

تقنية التحضير (الاستعداد)

- تنفس بعمق عدة مرات واسترخِ تماماً.
- أغمض عينيك وابدأ في تخيل أن قمة رأسك تنفتح، مع تدفق تيار من الطاقة البيضاء المتلألئة السائلة عبر قمة رأسك.
- الإحساس بالسائل دافئ ومُهدئ بينما يتدفق ببطء عبر فتحة رأسك، متجاوزاً الجبهة والعينين والفم.
- استرخِ تماماً واشعر كيف تتخلى كل توتراتك عن نفسها للسائل الدافئ المتلألئ.
- اشعر كيف يمتص السائل توتراتك ومخاوفك.
- اشعر كيف ينزلق السائل الدافئ ببطء عبر رأسك وأسفل حلقك.
- اشعر بهذه الطاقة الدافئة تتدفق عبر قلبك وتنتشر في جسدك.
- اشعر كيف ينزلق دفؤها وطاقتها أسفل ظهرك.
- اشعر كيف تمتص توترك وألمك ومخاوفك وقيودك، بينما تملأ كل جزء من ذراعيك وساقيك.
- اشعر بجسدك كله وهو يمتلئ بهذه الطاقة السائلة البيضاء الرائعة.
- اشعر بكل خلية ونسيج وعضو وعضلة وهي مغمورة بهذا السائل الأبيض الدافئ.
- الآن اشعر كيف يصبح السائل الطاقي أكثر دفئاً.
- اشعر كيف يهتز ويصبح إسفنجة سائلة، مغناطيساً سائلاً.
- اشعر كيف يبدأ في جذب وامتصاص اهتزازاتك السلبية.
- اشعر كيف يمتص مشاعر الخوف والغضب: اشعر كيف يمتص كل ارتباطاتك بجسدك.
- اشعر بوضوح كيف يتم امتصاص كل مخاوفك وقلقك وقيودك وغضبك بواسطة هذه الطاقة السائلة الدافئة والمهتزة.
- اشعر بالتدفق: اشعر كيف يسحب اهتزازاتك السلبية من جسدك ومشاعرك وعقلك.
- اشعر به على كل مستوى من كيانك.
- شاهد واشعر كيف يبدأ السائل الأبيض اللامع في الاسوداد، بينما يمتص كل اهتزازاتك السلبية.
- اشعر بكل خلية، وكل قطعة من الأنسجة، وكل عضو، وكل نظام طاقي في جسدك، وهو يطلق أوساخه، ويطلق برمجته السلبية، ويطلق قيوده وخوفه.
- اشعر بوضوح كيف تغادرك جميع الاهتزازات السلبية وتترك طاقتها للسائل الأبيض الدافئ الذي يتدفق عبرك.
- اشعر بذلك في كل مكان من كيانك.
- اشعر كيف يذوب جدارك العاطفي.
- اشعر كيف تبدأ ارتباطاتك بأناكَ وجسدك بالاستسلام للطاقة السائلة الدافئة.

- بينما يتم تسليم الطاقات السلبية إلى السائل الدافئ، شاهد كيف يصبح السائل أكثر قتامة.
- اشعر كيف يسحب الأوساخ من جسدك وعواطفك وعقلك.
- اشعر كيف تستسلم كل أوساخك للسائل.
- الآن تخيل صنابير في أسفل كعبيك وكفي يديك.
- افتح الصنابير ببطء واسمح للسائل البني الدافئ بالخروج من جسدك.
- اشعر بجميع مشاعرك السلبية - مخاوفك وقيودك - وهي تُستنزف من جسدك وتتدفق بعيداً.
- شاهد واشعر بوضوح كيف يتم استنزاف مشاعرك واهتزازاتك السلبية بالكامل من جسدك.
- اشعر كيف يصبح كل جزء من كيانك الداخلي، وذاتك الداخلية، أنظف وأكثر وضوحاً بينما تتدفق طاقاتك وأفكارك السلبية خارج جسدك.
- شاهد واشعر بأكبر قدر ممكن من الوضوح أن مخاوفك وقيودك وطاقاتك السلبية تتساقط من جسدك المادي والعاطفي والفكري.
- اشعر كيف تتدفق كل طاقاتك السلبية عبر كعبيك وكفي يديك.
- لاحظ بوضوح كيف تتدفق جميع قلقك وقيودك وارتباطاتك خارج جسدك.
- اشعر بمدى روعة أن تكون مُطهَّراً من جميع طاقاتك السلبية.
- لم يسبق لك أن خضعت لعملية تطهير داخلي كامل من قبل وتشعر بالانتعاش والنقاء المطلق.
- تشعر بخفة الريشة، متحرراً من القيود الكثيفة والأفكار السلبية التي تربطك بالمادة.
- اعترف داخلياً بأن جميع طاقاتك السلبية قد غُسلت من جسدك إلى الأبد، وغُسلت من جسدك المادي والعاطفي والفكري إلى الأبد.
- اشعر بالقوة المطلقة لهذا التطهير حيث يتم إعادة تنشيط جسدك وعقلك وتطهيرهما بالكامل من جميع البرمجة السلبية والقيود والمخاوف.
- كُن على دراية مطلقة بأن جميع طاقاتك السلبية قد غُسلت إلى الأبد.
- اشعر بعمق كيف تزداد سرعة اهتزازك: اشعر بالخفة والتهوية.
- اشعر بالبهجة وأنت تختبر اهتزازك الأعلى الجديد، ذاتك العليا.
- استرخِ واستمتع باهتزازك الأعلى والأكثر دقة بينما تصبح أخف وأخف وأخف.
- اشعر كيف تصبح خفيفاً كالريشة، تطفو ببساطة، تطفو دون عناء، خفيفاً مثل السحابة، تحلق عالياً وبعيداً عن جسدك.

الانفصال

تقول معظم الأدبيات الحالية حول تجارب الخروج من الجسد إننا نرتفع أو نطفو تلقائياً، كالسحر، خارج أجسادنا. بناءً على تجربتي والمعلومات التي تلقيتها من أكثر من مائتي شخص، أعتقد أن هذا المفهوم غير دقيق. من الشائع جداً الدخول في حالة الاهتزاز، ولكن الفشل في الانفصال عن الجسد. يحدث هذا في بعض الأحيان حتى مع المستكشفين الأكثر خبرة خارج الجسد. ليس من الواضح تماماً سبب عدم قدرتنا أو عدم رغبتنا في الانفصال عن الجسد المادي أحياناً أثناء مرحلة الاهتزاز. يمكن ذكر العديد من الأسباب: الارتباطات الطاقية أو النفسية بالجسد المادي؛ المخاوف؛ التوافق الاهتزازي؛ أو مجرد نقص المعلومات حول كيفية الاستجابة للتجربة. أعتقد أن السبب الأخير هو الأكثر شيوعاً. هناك عدة أشياء يمكن القيام بها لحل هذا الموقف.

- أولاً: ركّز وحافظ على أفكارك وخيالك على الإحساس بالابتعاد عن جسدك. تخيل أو وجّه نفسك بعيداً عن جسدك.
- ثانياً: إذا لزم الأمر، اطلب الانفصال الكامل عن الجسد المادي: على سبيل المثال: "أنا الآن أتحرك نحو الباب".
- ثالثاً: إذا فشل هذا أيضاً، فما عليك سوى طلب المساعدة: "أطلب المساعدة لمغادرة جسدي". عند طلب المساعدة، من المهم أن تكون منفتحاً تماماً لتلقي ما طلبته.

إن موضوع الانفصال وحالة الاهتزاز له أهمية قصوى، ويتطلب تركيزاً أكبر مما أولاه علماء التخاطر والكتّاب حتى الآن. وبالنظر إلى أهميته، لا ينبغي تجاهله.

طرق الانفصال

- **التحليق (الطوفان):** بما أن الجسد الطاقي الداخلي عديم الوزن وفقاً للمعايير المادية، فمن السهل تماماً التحليق ببساطة بعيداً عن جسدك المادي. يبدو أن طريقة الانفصال هذه هي الأكثر استخداماً. المفتاح هو التركيز على أحاسيس التحليق والسماح لنفسك بالانزلاق عالياً وبعيداً عن جسدك.
- **الجلوس والمغادرة:** تشبه هذه الطريقة تقنية التحليق، باستثناء أنك تجلس ببساطة ثم تخطو خارج جسدك المادي. كانت هذه هي الطريقة الأساسية التي استخدمتها خلال السنوات العشر الأولى من تجاربي خارج الجسد. نظراً للخصائص شبه المادية للطريقة، فمن السهل التحكم فيها بشكل عام أكثر من طريقة التحليق أو الطريقة المباشرة. غالباً ما يُعلن عن هذا النوع من الانفصال بحالة الاهتزاز. أعتقد أن الانسحاب البطيء نسبياً من الجسد المادي الذي يُختبر بهذه الطريقة يسبب الاهتزازات والأصوات القوية التي يُشار إليها غالباً.
- **التدحرج:** هذه الطريقة ناجحة للغاية. بمجرد التعرف على حالة الاهتزاز، تتدحرج ببساطة على جانبك. قد يبدو هذا سخيفاً، ولكنه قد يكون ممتعاً أيضاً. أخبرني العديد من الأشخاص أنهم تدحرجوا من سريرهم المادي وسقطوا على الأرض، ضاحكين من أنفسهم. يستخدم الكثيرون هذه الطريقة بنجاح: يذكر المؤلف روبرت مونرو في كتابه "رحلات بعيدة" أنه غالباً ما يستخدم تقنية التدحرج للانفصال عن جسده الطاقي الأول والانتقال إلى شكله الطاقي الثاني.
- **المطالبة بالانفصال:** عندما تدخل في حالة الاهتزاز، اطلب الانفصال ببساطة: "أنا أنفصل الآن" أو "أنا أنتقل إلى الغرفة المجاورة". ستكون أي مطالبة حازمة توجهك بعيداً عن الجسد المادي فعالة. كما هو الحال مع جميع المطالبات غير المادية، يجب أن تكون مطلباً حازماً لعمل فوري. تذكر دائماً أن تبقي كل انتباهك بعيداً عن الجسد المادي: أي فكرة أو كلمة تتعلق بجسدك ستعيدك إليه على الفور.

- **السحب**: يمكن تحقيق ذلك عن طريق مد يدك غير المادية والإمساك بأي جسم كبير، ثم سحب بقية كيانك الطاقي حرفياً من جسدك المادي. يمكن أن تصبح هذه الطريقة ممتعة، حيث تتعلم بسرعة أن جسدك الطاقي الداخلي لا يشارك في حدود جسدك المادي. بعبارة أخرى، جسدنا الطاقي لديه القدرة على التكيف مع أفكارنا. اكتشفت هذا بالصدفة منذ حوالي عشر سنوات، عندما دخلت في حالة الاهتزاز أثناء نومي في سرير بأربعة أعمدة. مددت يدي الطاقية أمامي، وقررت تلقائياً إجراء تجربة ومحاولة الإمساك بقمة السرير. لدهشتي، تمددت يدي لمسافة ستة أقدام تقريباً، وأمسكت بقمة السرير. في تلك اللحظة، سحبت جسدي غير المادي بالكامل خارج جسدي المادي. عند الوقوف، نظرت إلى يدي: لقد عادت إلى حجمها المادي الطبيعي. مندهشاً، أدركت أن شكل يدي غير المادية يعتمد بالكامل على أفكاري. هذا إدراك مهم، لأنه يسمح لنا بتوسيع إمكانياتنا بطرق إبداعية أكثر.

الطريقة المباشرة: هذه التقنية أكثر تقدماً من غيرها. غالباً ما تجد نفسك واعياً تماماً في بيئة جديدة بالكامل. يمكن أن يكون الانتقال المفاجئ من الاستلقاء في السرير إلى الوقوف أو التحليق في مكان آخر مُدهشاً إذا لم تكن مستعداً. في أغلب الأحيان، لا يوجد إحساس بالحركة على الإطلاق، أو يكاد لا يوجد، بل مجرد استيقاظ واعٍ فوري في مكان أو بيئة جديدة بالكامل. غالباً ما يُشار إلى هذا النوع من الانفصال في سياق تغيير الأحلام. إنها الطريقة المفضلة للعديد من المستكشفين ذوي الخبرة خارج الجسد.

- **طلب المساعدة**: في بعض الأحيان، ولأسباب غير معروفة، قد يصبح الانفصال متعثراً. عندما كنت أواجه صعوبات معينة منذ بضع سنوات، اكتشفت طريقة بسيطة لحل ذلك. دخلت في حالة الاهتزاز وكنت مستعداً للارتفاع، ولكن لسبب ما، كان جسدي الطاقي يعطي إحساساً بالارتباط والثقل. في يأس، مددت يدي وطلبت المساعدة شفهياً. في غضون ثوانٍ قليلة، شعرت بقبضة يد، سحبتني من السرير. كان الإحساس بالقبضة قوياً وحقيقياً بشكل مدهش. بعد أن غادرت الجسد المادي، نظرت حولي بفضول، لكن لم يكن هناك .

خلال ورش العمل الخاصة بي، شارك العديد من الأشخاص قصصاً مماثلة عن المساعدة. ولهذا السبب، وغيره من الأدلة الداعمة، أشعر أنه من الآمن أن نفترض أنه في كل مرة نخوض فيها تجربة واعية بالكامل خارج الجسد، يراقب شخص قريب منا تقدمنا. هذا المراقب، سواء كان مرشداً أو صديقاً أو شخصاً محبوباً، مستعد لتقديم المساعدة إذا لزم الأمر. أنا متأكد من أن المساعدة متاحة لنا في جميع الأوقات، ولكن الأمر متروك لنا لطلبها. بدون هذا الطلب، لن يتدخل الصديق الروحي أو المرشد عموماً في تجاربنا التنموية.

أعتقد أيضاً أن المرشدين يظلون بعيدين عن الأنظار لأنهم يعلمون أن وجودهم المرئي سيعيق تقدمنا الطبيعي. بالنظر إلى الوراء، يراودني الندم لعدم طلبي المساعدة في كثير من الأحيان. على الأرجح كنت سأتقدم بشكل أسرع، ولكن الأهم من ذلك، أعتقد أنني كنت سأقدر حقيقة أننا لسنا وحدنا خلال استكشافاتنا. ينبع شعور لا لبس فيه بالراحة والأمان من المعرفة بأن المساعدة متاحة لنا كلما طلبناها. تساعدنا هذه المعرفة على مواجهة أي خوف أو قلق قد نختبره بنجاح أثناء استكشاف بيئة الطاقة الجديدة.

الفعل (العمل)

إذا نظرت إلى حياتك، فهل قربك التردد يوماً من هدفك أو نجاحك؟ هل جلب لك التقاعس أو الخمول يوماً نجاحاً أكبر أو إنجازاً أو تطوراً شخصياً؟

نحن جميعاً كائنات عادات. نكرر نفس الأفكار والإجراءات المألوفة، لأنها معروفة وغير صعبة وتُعتبر آمنة. نحن ببساطة نتبع مسارنا الخاص بأقل مقاومة. بالنسبة للكثيرين، أصبح ميلنا إلى البقاء على حالنا عنصراً أساسياً في عاداتنا وحياتنا. يعتبر الكثيرون منا التغيير - أي تغيير - تجربة سلبية. يتشوش التغيير بالشك ويُعتبر تهديداً لأنماطنا ومعتقداتنا الفكرية الراسخة.والنتيجة النهائية غالباً ما تكون استمراراً لعادتنا الخاصة بالخمول. في النهاية، يجب أن نسأل أنفسنا، هل نحن راضون تماماً عن قضاء حياتنا بأكملها في اتباع نفس عادات التفكير والتصرف؟ هل أنت راضٍ عن قبول الأفكار والمعتقدات السائدة في مجتمعك بشكل أعمى ودون فحص؟ هل أنت راضٍ حقاً عن الاكتفاء بالمعتقدات والأمل والإيمان، بدلاً من تجربتك ومعرفتك الخاصة؟

اسأل نفسك، ماذا كنت ستؤمن به اليوم لو ولدت في إيران أو العراق؟ ما هي المعتقدات والاستنتاجات الدينية أو الاجتماعية التي كنت ستفضلها؟ ما هي المعتقدات التي كنت ستموت من أجلها؟ إذا كنت تريد إجابات لألغاز حياتك، فقد حان وقت الفعل الآن، ويمكن أن يوفر لنا الاستكشاف خارج الجسد الإجابات التي نبحث عنها.

الفصل 6

تقنيات الاستكشاف

"العبقرية لا تعني أكثر من القدرة على الملاحظة بطريقة غير عادية."

—وليام جيمس—

يكتشف الملايين من الناس اليوم التقنيات المستخدمة للاستكشاف خارج الجسد. إن تنوع الطرق المتاحة مذهل. عبر التاريخ، طورت كل مجموعة دينية وحركة صوفية تقريباً نظاماً أو طريقة للاستكشاف خارج قيود المادة. ظلت العديد من جواهر الحكمة هذه مغلفة بالغموض لآلاف السنين، ومخبأة وراء متاهات الطقوس الدينية. على سبيل المثال، يوفر "كتاب الموتى التبتي" إعداداً وإرشادات لطريقة قديمة للخروج من الجسد، ولكن نظراً لأن التقنية مضمنة في احتفالات دينية طويلة تُجرى على مدى أيام، فقد ظلت مخفية لقرون، مثلها مثل العديد من التقنيات القديمة الأخرى.

لتبسيط هذه المعلومات المربكة والتي غالباً ما يُساء فهمها، قمت بتقسيم تقنيات الخروج من الجسد إلى خمس فئات:

التخيل

تغيير الأحلام

التوكيدات

التنويم المغناطيسي

الصوت

إن الطرق التي سأناقشها هنا أثبتت نجاحها بشكل استثنائي ويسهل تعلمها. تُقدم تقنيات التخيل أولاً بسبب سهولتها وشعبيتها. لقد وجد الكثيرون أن تقنيات التخيل هي طريقة طبيعية لبدء تجاربهم الأولى خارج الجسد. عندما تختار تقنية، كررها يومياً لمدة لا تقل عن ثلاثين يوماً. سيحدد التزامك ورغبتك وجهدك نتائج تجربتك. تذكر دائماً أن أفضل نهج لاستكشاف ما وراء الجسد هو الحفاظ على نهج مرح. استمتع بالتقنيات ونتائجها.

اختيار تقنيتك

أحد أهم القرارات التي تواجهها في استكشافك خارج الجسد هو اختيار التقنية التي ستركز عليها. بشكل عام، إذا كان بإمكانك التخيل جيداً، فركّز على تقنيات التخيل. اختر ومارس التقنية الأكثر راحة لك. إذا كنت تواجه صعوبة في التخيل، فقد ترغب في التركيز على تقنية التوكيد. اعلم، مع ذلك، أن تقنية الهدف (شكل من أشكال التخيل) أثبتت فعاليتها للعديد ممن ادعوا أن لديهم قدرات تخيل متواضعة. أعتقد أن نجاحها يرجع إلى "الانغماس" المادي الذي يمكن تكراره حتى تبدأ الصور الداخلية في الظهور. يجد الكثيرون أن تخيل شيء أو مكان في منزلهم الخاص أسهل من أي مكان آخر. لا تقلل من شأن قدراتك: عندما تكون منفتحاً على التجارب والإدراكات الجديدة، ستظهر. في كثير من الأحيان، أخبرني الناس في ورش العمل الخاصة بي أنهم غير قادرين على التخيل على الإطلاق. لقد استنتجت أنه عندما يطالبون بالقدرة شفهياً ويبدأون في الممارسة بعقل منفتح، يختبر الناس تعزيزاً مفاجئاً لقدراتهم الطبيعية. عند اختيار تقنيتك، تذكر أن تكون مرناً وصبوراً بنفس القدر.

التخيل

إحدى أسهل وأنجح الطرق لتجربة واستكشاف ما وراء الجسد هي استخدام قدرتنا على التخيل الإبداعي.
يمتلك كل واحد منا القدرة الطبيعية على تصوير الأشياء أو الأماكن في وعينا. نقوم بذلك كل يوم بمئات الطرق المختلفة. لا يواجه معظمنا مشكلة كبيرة في تخيل مكان عطلة مفضل، أو سيارة، أو منزل، أو نظام ستيريو، أو تلفزيون، أو حتى شخص. عندما ندرك مدى طبيعية ذلك، يصبح استخدام قدرتنا على التخيل أمراً سهلاً. لفهم مدى سهولة التخيل، جرّب ما يلي:
أغمض عينيك وابدأ في تصوير مكان عطلتك المفضل.اختر مكاناً زرته وتعرفه جيداً. استرخِ وابدأ في تخيل مكان العطلة هذا بأكبر قدر ممكن من الوضوح. ابدأ في تصوير الأشجار والمباني والأشخاص وجميع التفاصيل الدقيقة المتعلقة بعطلتك. كُن جزءاً من المشهد قدر الإمكان، وشاهد بوضوح واستمع إلى جميع الأحاسيس المتعلقة بعطلتك المفضلة.لا تتردد في إضافة أشخاص وألوان وأصوات كما يحلو لك. ثم اذهب خطوة أبعد مع هذا المشهد، وتخيل أنك تدخل عطلتك المفضلة الشبيهة بالجنة.
شاهد واشعر بوضوح أنك في موقع مادي محدد.تخيل جميع الألوان والأصوات والأحاسيس المرتبطة بهذا المكان.تواصل مع الأشخاص والبيئة من حولك. استخدم جميع حواسك قدر الإمكان: انغمس في أصوات ومشاهد وأحاسيس عطلتك. لا تتعجل واستمتع بالتجربة. تكون تقنيات التخيل سهلة وممتعة عندما تسترخي وتختار مكاناً مريحاً أو شخصاً أو شيئاً لتركز عليه. مهما كان ما تختاره كنقطة تركيز لانتباهك، يجب أن يكون موقعاً أو شيئاً مادياً حقيقياً. المفتاح لجميع طرق التخيل خارج الجسد هو الانغماس العقلي في بيئة مادية حقيقية. كلما ركزت انتباهك أكثر، زاد النجاح الذي ستختبره.

الخيال

"خيالك هو نظرتك المسبقة لمناطق الجذب القادمة في الحياة."

–ألبرت أينشتاين–

واحدة من أقوى الأدوات التي نمتلكها في استكشافاتنا خارج الجسد هي قدرتنا الطبيعية على استخدام خيالنا الإبداعي. يمكن أن يساعدنا الخيال، إذا استُخدم بشكل إبداعي، في تحقيق أي هدف أو رغبة نركز عليها. وهذا يتجلى بوضوح في كل مكان حولنا. عندما ننظر إلى الأشياء المادية التي في حوزتنا، نكتشف شيئاً مذهلاً: كل ما نمتلكه - السيارة، والأثاث، والمنزل، والستيريو، والتلفزيون، وحتى علاقاتنا - تم تخيله مرة واحدة في عقلنا. على سبيل المثال، عندما ترى منزلاً مبنياً، فكر فقط في العدد الهائل من التخيلات التي عملت بجد في بنائه. أولاً، بدأ بعض الأشخاص في تخيل منزل جديد لأنفسهم: ثم شاركوا أفكارهم مع الآخرين. بعد ذلك، يُدعى المهندس المعماري لنقل المفهوم إلى الورق. ثم يتخيل البنّاء بناء المنزل. تدريجياً، التعاون بين تخيلات وأفكار متعددة ينتج فكرة، وخطة، وهيكلاً، وفي النهاية منزلاً مادياً. بالطبع، نأخذ هذا كأمر مسلم به، لأننا نرى فقط النتائج المادية لهذه الأفكار العاملة من حولنا.

ومع ذلك، عندما نستكشف الداخل غير المادي للكون، يبدأ شيء لا يصدق في الظهور: نبدأ في إدراك أن لخيالنا وأفكارنا تأثيراً دراماتيكياً على الترددات الأكثر دقة للطاقة في الأبعاد الداخلية. عندما نكون خارج الجسد، فإن أفكارنا وخيالنا يشكلان بيئتنا الطاقية المباشرة بسرعة ودقة مذهلتين. بطريقة حقيقية تماماً، تبني أفكارنا البنية التحتية الطاقية غير المرئية للوجود المادي الخارجي. بينما نعيش في العالم المادي، نرى جزءاً صغيراً فقط من الواقع. نحن ندرك فقط النتائج المكثفة لأفكارنا وأفعالنا. غالباً ما لا يتم التعرف على القوة الخالصة لخيالنا وأفكارنا، لأننا نركز على البقاء اليومي واكتساب الأشياء المادية. بالنسبة للكثيرين، فإن الفجوة الزمنية بين فكرة مُتخيلة والنتائج المادية هي رحلة طويلة وصعبة. نادراً ما يرون أو يدركون كيف قاموا هم أنفسهم بتشكيل القوالب والهياكل الطاقية الدقيقة، التي تجلت بدورها في نهاية المطاف في بيئتهم المادية. سواء أدركنا ذلك أم لا، فإن خيالنا يشكل الطاقة الدقيقة من حولنا. مع كل فكرة، نبني مستقبلنا. هذا هو السبب في أن التخيل الإبداعي والتفكير الإيجابي يعملان بنجاح كبير. كلما زاد تركيز خيالنا الإبداعي، زادت سرعة النتائج التي نختبرها. لا يمكنني التأكيد بما فيه الكفاية على مدى أهمية هذه العملية الإبداعية لوجودنا. إنها ليست مجرد اعتقاد أو نظرية افتراضية، بل هي تفاعل طاقي يمكن ملاحظته تماماً يحدث من حولنا.

يمكننا أن نرى هذا بأنفسنا من خلال تطبيق التقنيات المقدمة في هذا الكتاب. يعمل تفاعل الطاقة الإبداعي هذا باستمرار، مشكلاً الطاقة الدقيقة من حولنا. على سبيل المثال، التقييم النفسي الدقيق هو ببساطة الحساسية النفسية للأشكال غير المرئية للطاقة المحيطة بالشخص الآخر. هذه العملية، على عكس بعض المعتقدات، ليست حدثاً غريباً أو صوفياً، بل هي الاعتراف الطبيعي بالأشكال الدقيقة للطاقة بالقرب من شخص آخر. في الواقع، إن ظاهرة الإدراك فوق الحسي بأكملها ليست سوى عملية طبيعية لأشخاص حساسين للفكر-الطاقة والشكل غير المادي. مع تطورنا، يصبح إدراكنا لتفاعل الطاقة هذا أكثر أهمية.

إن قدرتنا الداخلية على تشكيل بيئتنا الطاقية وحياتنا ترفعنا فوق الغرائز الحيوانية، إلى مجالات جديدة من الإبداع والمسؤولية الذاتية. النتيجة النهائية هي أن كل واحد منا يصبح الفنان المبدع لحياته الخاصة. تصبح كل فكرة مركزة وصورة ذهنية مُشكِّلاً إبداعياً لواقعنا الخاص. في هذه المرحلة، يمكننا البدء بوعي في بناء الواقع الذي نرغب في اختباره من خلال الأشكال الفكرية التي نتخيلها ونحتفظ بها في عقلنا. في نهاية المطاف، نصل إلى الإدراك بأن قدرتنا على الخلق مقيدة فقط بقدرتنا على التخيل.

إحدى مزايا طريقة التخيل هي التنوع الكبير الذي توفره. لا توجد حدود، وبالتالي فأنت حر في تطوير واستخدام تقنيتك الخاصة. بشكل عام، أي شيء يبقي اهتمامك وتركيزك بعيداً عن جسدك المادي هو أمر فعال. بالنسبة للكثيرين، فإن تخيل صديقهم المفضل، أو حبيبهم، أو مكان مادي، أثناء غوصهم في النوم، يعطي نتائج استثنائية. على سبيل المثال، أعرف رسام منازل يبدأ تجارب الخروج من الجسد عن طريق تخيل نفسه يتسلق سلماً

ويطلي منزله. السر، كما يقول، هو أن يتخيل نفسه في وضع معين، في اللحظة التي يغفو فيها. بأكبر قدر ممكن من التفصيل، يشعر فعلياً بكيفية تحرك يديه وساقيه مع كل حركة على السلم نحو السقف. يشعر بقبضة ولمسة السلم تحت يديه، ويمكنه حتى الشعور باهتزاز السلم مع كل خطوة. ثم يتخيل، بأكبر قدر ممكن من الحيوية والتفصيل، وهو يطلي منزله. كما هو الحال مع جميع التخيلات، تكون تقنيته أكثر فعالية عندما يحيط نفسه بالأحاسيس والأصوات المتعلقة بنشاطه.

التخيل المُيسَّر

الشيء الحاسم لاستكشافك خارج الجسد هو أن تركز وتحافظ على كل انتباهك خارج جسدك المادي أثناء الغوص في النوم. إحدى أسهل الطرق لتحقيق ذلك هي تركيز كل انتباهك على شخص أو مكان أو شيء بعيد عنك. قد يكون هذا شخصاً محبوباً منفصلاً عنك، أو مكان عطلتك المفضل، أو هدية عزيزة بشكل خاص عليك. مهما كان اختيارك، يجب أن يكون شيئاً مادياً حقيقياً تعرفه، وليس مكاناً أو شخصاً وهمياً.اختر الشيء أو المكان الأسهل في التخيل، والأكثر إثارة للاهتمام بالنسبة لك.

بالنسبة للكثيرين، فإن تخيل شخص محبوب هو الأكثر فعالية تصور بأكبر قدر ممكن من الحيوية الشخص الذي ترغب في أن تكون معه. يساعدك أن تكون مُشاركاً عاطفياً، لذا اختر شخصاً ترغب في أن تكون معه. اختر علاقة مألوفة وغير مختلقة.

كن مغموراً بالكامل في وجود هذا الشخص، واشعر فعلياً أنك معه أو معها. إذا أردت، لتعزيز الشعور بالمشاركة، قم بـ لعب دور - قم بنوع من التفاعل المتبادل. بينما تسمح لجسدك المادي بالاسترخاء تدريجياً في النوم، استمر في تخيل هذا الشخص لأطول فترة ممكنة. من المهم الحفاظ على الصورة التفصيلية للشخص وتفاعلكما بينما تغوص في النوم.

أثناء غفوتك، حاول أن تشجع اتصالك العاطفي والبصري بهذا الشخص قدر الإمكان. تُعد هذه الطريقة تخيلاً ممتازاً قبل النوم. ولا تنسَ، كلما كنت مشاركاً عاطفياً، كانت التقنية أكثر فعالية. استمتع بها ودع خيالك يطير.

تقنية الهدف

سيتم تعزيز قدرتك على تركيز والحفاظ على انتباهك بعيداً عن جسدك إذا وجهت كل انتباهك إلى شيء أو مكان محدد. تُعد تقنية الهدف تمريناً استثنائياً سيساعدك على تطوير هذه القدرة. اختر ثلاثة أهداف في منزلك. يجب أن تكون الأهداف الثلاثة مادية، ويمكنك تخيلها بسهولة نسبياً.

يجب ألا تكون الأهداف في الغرفة التي تستخدمها عادةً لتقنيات الخروج من الجسد. على سبيل المثال، يمكنك اختيار كرسيك المفضل كهدف أول لك. لهدفك الثاني، اختر هدية تحمل معنى خاصاً بالنسبة لك. للهدف الثالث، اختر الشيء الأكثر تحفيزاً بصرياً المتاح، مثل لوحتك المفضلة، أو تمثال، أو بلورة. يجب أن تكون الأهداف الثلاثة في الغرفة نفسها. بمجرد اختيار أهدافك، اقترب مادياً من كل واحد منها وادرس كل تفصيل دقيق. ادرس الشيء من وجهات نظر مختلفة، ولاحظ أي عيوب أو مخالفات. لا تتعجل مع الأشياء، وتذكر المشهد والإحساس المرتبط بكل هدف. كُن واعياً لجميع حواسك أثناء المشي، وخاصة حواس البصر واللمس. كرر المشي عدة مرات حتى تتمكن من استدعاء كل تفصيل حول هدفك بسهولة.

انتبه إلى كل شيء، بما في ذلك الألوان، والأوزان، والكثافة، وانعكاسات الضوء، والبرودة، والدفء.

اشعر وتذكر الأحاسيس المرتبطة بمشيك من هدف إلى آخر. باختصار، انغمس فيه! استمتع بجميع البيانات الحسية التي تتلقاها.

تساعدك هذه التقنية على تركيز والحفاظ على انتباهك بعيداً عن جسدك المادي أثناء الغوص في النوم. إذا ثابرت، فمن المرجح جداً أن تحدث النتائج. لتعميق هذا التمرين، لا تتعجل وكرر انغماسك المادي والبصري يومياً على مدى فترة ثلاثين يوماً.

اجعل كل هدف يأسرك ويشركك.

هذه التقنية هي طريقة استثنائية لزيادة تركيزك وقدرتك على التخيل، ولا تستغرق سوى حوالي عشرين دقيقة لإجرائها. من المهم اختيار أهداف يمكنك تخيلها بسهولة. يختار الكثير من الناس أشياء شخصية لها جاذبية عاطفية. بمجرد اختيارها، التزم بها: تكرار التخيل يزيد من فعاليته بشكل كبير.

هذه هي تقنيتي المفضلة منذ اللحظة التي عثرت عليها فيها، منذ أكثر من عشرين عاماً عندما بدأت في تخيل الأشياء في منزل والدتي. أنا أؤمن إيماناً راسخاً بأن التقنية يمكن أن تنجح لأي شخص مستعد لبذل الوقت والجهد. المفتاح هو اختيار أهداف يسهل تخيلها، ولكنها في الوقت نفسه مثيرة للاهتمام بما يكفي للحفاظ على انتباهك. يمكن أن تثبت الأشياء التي صنعتها بنفسك، مثل لوحة، أو تمثال، أو تنسيق زهور حريري، أو حتى مجموعة من الستائر، أنها أهداف فعالة للغاية.

كلما تقدمت في هذه التقنية، ستتمكن من زيادة عدد وتنوع الأهداف المختارة. بمجرد أن تكون راضياً عن بعض الأشياء، يمكنك توسيع تخيلك ليشمل الغرفة بأكملها. هذه التقنية ناجحة للغاية، ولكن القرار لك. الوقت الذي استثمرته سيكافأ بغزارة. بالإضافة إلى الأهداف المذكورة سابقاً، قد ترغب في التفكير في بعض الأشياء التالية للتركيز عليها أثناء التخيل:

1. حاسة البصر

كرسي مفضل، أو أريكة، أو أي قطعة أثاث أخرى

أي شيء يمكنك تخيله جيداً

هدية أو شيء شخصي ذو معنى خاص

أي شيء أو عمل فني صنعته بنفسك

لوحة أو صورة أو بورتريه استثنائي

2. حاسة اللمس

تنجيد مصنوع من مواد مختلفة أو أي ملابس

أثاث

باب، سجادة، مفتاح إضاءة، تمثال، أو درابزين خشبي

مجوهرات، منفضة سجائر، شمعة

أي شيء ذو شكل وإحساس خاص أو مميز

3. حاسة الشم

نضارة الهواء

زهور نضرة

صابون أو مستحضرات

عطر أو كولونيا مفضلة

صندوق أو خزانة خشبية

بخور

تقنية المرآة

تُعد تقنية المرآة طريقة فعالة لتعزيز مهاراتك في التخيل والتحضير للاستكشاف خارج الجسد. ابدأ بوضع مرآة كبيرة في الغرفة التي اخترتها للاستكشاف خارج الجسد. يجب وضع المرآة بحيث يمكنك رؤية انعكاسك بالكامل بسهولة، دون الحاجة إلى حركة جسدية. أثناء النظر إلى المرآة، ابدأ في دراسة وتذكر صورتك. كُن موضوعياً قدر الإمكان: راقب انعكاسك كشيء تستعد لرسمه في وعيك. انتبه إلى التفاصيل الدقيقة لجسدك وملابسك. لا تتعجل، وتذكر كل ما تراه. أغمض عينيك وابدأ في تخيل نفسك بأكبر قدر ممكن من التفصيل. استمر في تكرار هذه العملية حتى تتمكن من تخيل نفسك بوضوح في الطرف الآخر من الغرفة. بعينين مغلقتين، تخيل نفسك واقفاً في الطرف المقابل من الغرفة. ثم ابدأ في تصوير ذاتك المتخيلة.

لا تتعجل، وحرك أصابع ويدي صورتك المتخيلة ببطء، ثم ابدأ ببطء في تحريك ذراعيها. تخيل انعكاسك وهو يحرك كعبي وقدمي وساقي. انخرط عقلياً وعاطفياً في انعكاسك قدر الإمكان. ابدأ في الشعور بأحاسيس اللمس التي تختبرها. اشعر ببهجة الحركة بدون الجسد المادي. كُن منغمساً ومشاركاً بشكل كامل في الحركة. بينما تنخرط بشكل متزايد في حركة صورتك المتخيلة، اشعر أنك تنهض وتمشي ببطء في الغرفة. أثناء المشي، اشعر بأحاسيسك المتعلقة بحركتك. ابدأ في الشعور وتصوير نفسك وأنت تفتح عينيك المتخيلتين. اشعر بوضوح قدر الإمكان أن صورتك تنظر حول الغرفة.

في البداية، قد يعطيك هذا إحساساً وكأنك تحاول رؤية الغرفة من منظور جديد. لا بأس: اسمح لنفسك فقط بالتحليق مع جميع الأحاسيس البصرية التي تتلقاها.

بعد بعض التدريب، ستبدأ في ملاحظة تعزيز قدرتك على الرؤية خارج قيود جسدك. لا تتعجل واستمتع بالأجزاء المختلفة من هذه التقنية. إذا وجدت صعوبة في نقل حاسة البصر لديك، ركز على حواسك الأخرى، مثل اللمس، قدر الإمكان.

بينما تنقل المزيد من إدراكك إلى ذاتك المتخيلة، انسَ تماماً جسدك المادي، وركّز كل انتباهك على الأحاسيس والمشاهد الجديدة.

استرخِ تماماً واسمح لجسدك المادي بالنوم.

بينما يغوص جسدك ببطء في النوم، ستشعر بالانتقال أو النقل للوعي من جسدك المادي إلى جسدك غير المادي. عندما يحدث هذا، تذكر أن تظل هادئاً وتستمتع بقدرتك الجديدة على الإدراك. تُعد هذه التقنية استثنائية لتحسين مهارات التخيل. يندهش الكثير من الناس من مدى سهولة تخيلهم بعد فترة قصيرة من التدريب. لا تتعجل واستمتع بالنتائج.

تغيير الأحلام

الأحلام هي بوابة مفتوحة على مصراعيها للاستكشاف خارج الجسد. بالنسبة للكثيرين، يعد الحلم طريقة طبيعية لإضعاف قبضة الوعي في الحالة المادية للوعي، والبدء في إدراك واختبار حالات أخرى من الوعي.

منذ فجر الحضارة، نظرت المجتمعات والثقافات في جميع أنحاء العالم إلى الأحلام كعتبة لعالم مختلف. تم تصوير أهمية الأحلام في أقدم السجلات الدينية للبشرية، بما في ذلك الأوبانيشاد، والكتاب المقدس، وكتاب الموتى المصري، والقرآن. من معابد الأحلام الفخمة في اليونان القديمة، إلى تقنيات علاج الأحلام لعلماء النفس والأطباء النفسيين المعاصرين، تستمر الأحلام في توفير رؤى لا تقدر بثمن لعقلنا الباطن. إذا استُخدمت بشكل صحيح، يمكن أن تعمل الأحلام كـ مُحفز أو إشارة ناجحة للاستكشاف خارج الجسد. إحدى أفضل الطرق لبدء تجربة الخروج من الجسد هي أن تصبح واعياً أو صافياً داخل الحلم. يمكن تحقيق ذلك عن طريق تغيير موقفنا تجاه أحلامنا.

أولاً: ابدأ بالاعتراف بـ أهمية الأحلام في حياتك اليومية. اعتبر الأحلام رؤى ورسائل لا تقدر بثمن من عقلك الباطن. في الواقع، فكر فيها كشكل حقيقي من أشكال الاتصال، لا يقل حقيقة عن تجاربك النفسية.

ثانياً: ابدأ كتابة يوميات أحلامك اليومية. سجل أكبر عدد ممكن من الأحلام، حتى الأجزاء الصغيرة. يجب أن يتم ذلك فور الاستيقاظ، إما عن طريق الكتابة أو باستخدام مسجل. انتبه إلى المشاعر والعواطف والأحاسيس التي اختبرتها أثناء الأحلام.

ثالثاً، عبّر ببالغ العزم عن رغبتي في بلوغ وضوح ووعي أكبر داخل أحلامي. وبينما أغوص في النوم، أُطالب ببالغ القوة بأن أكون واعياً تماماً ويقظاً داخل أحلامي. وبينما أنزلق في النوم، أُلزم نفسي قولاً، وبكل تصميم، بأنني سأتعرف على كل حلم، ولو كان في غاية الصغر، وسأتذكره، وسأعيشه بكل وعي.

رابعاً، كل ليلة وبينما أغوص في النوم، أُكرر توكيداً قوياً، كأن أقول: "بينما أنزلق في النوم، أظل واعياً"، أو "أنا الآن أعيش تجربة واعية بالكامل خارج الجسد"، أو "أصبح واعياً داخل أحلامي".

عندما أُطلق التوكيدات، يجب أن تكون إيجابية ونافذة، متوقعةً بغير تردد أن يُستجاب لمطلبي. وكما هو الحال مع جميع توكيدات الخروج من الجسد، أجمع في كل منها كامل طاقتي العاطفية والفكرية. ومن الضروري، أثناء الغوص في النوم، أن أُركز هذه التوكيدات وأجعلها آخر أفكاري الواعية.

قد يحدث انتقال الوعي بسرعة، ولذلك فمن الأهمية القصوى أن أظل هادئاً وأستمتع بكل تحوّل يطرأ على منظوري الخاص، أو بيئتي، أو طاقتي، أو موقعي.

سأقدم الآن وصفاً لتغيير في الأحلام، وهو ما عايشته قبل بضع سنوات.

كنت أحلم بأنني في متجر للحيوانات الأليفة. ولما نظرت حولي، لاحظت على الأرض، بجوار قدمي مباشرة، سلطعوناً ناسكاً صغيراً. وبينما كنت أراقبه، قفز مسافة تزيد على متر ونصف في الهواء. في البدء، تَملّكني الذهول وقفزت أنا أيضاً؛ ثم، مع استمراري في المراقبة، اتضح لي أن السلطعون كان يسعى لشد انتباهي. ومرة أخرى قفز السلطعون، فأدركت أنني أحلم حتماً. وفي تلك اللحظة، قلت بصوت عالٍ: "لا بد أنني أحلم". وعلى الفور، شعرت برنين غريب في جسدي، وأدركت أنني، خلال الحلم، قد دخلت في حالة الاهتزاز. وكما جرت العادة، ركزت كامل انتباهي على فكرة التحليق عالياً وخارج جسدي المادي. وفي غضون ثوانٍ قليلة، شعرت بنفسي أنهض من الجسد وأتحرك نحو غرفة المعيشة.

يمكن تحقيق بصيرة تغيير الأحلام هذه بسهولة، شريطة أن نكون مستعدين للاعتراف بالعملية بأكملها وقبولها. العنصر الأبرز هو كيف نتفاعل في اللحظة التي نصبح فيها واعين ويقظين داخل أحلامنا.

الأحلام الحية والواضحة ليست بالضرورة تجارب لاواعية خارج الجسد؛ بل يمكن أن تكون تجسيدات نفسية، شبيهة بالإسقاطات الداخلية. إن الأحداث غير المعتادة أو المنفرة في أحلامنا هي إبداعات عقلنا الباطن، مُصممة خصيصاً لجذب انتباهنا والاحتفاظ به.

لقد اكتشفت أنه بمجرد أن أُلزم نفسي بجدية على استكشاف ما وراء الجسد، يصبح هذا النوع من الأحلام الواضحة والمشرقة حدثاً طبيعياً تماماً. وهكذا، فإن عقلنا الباطن يبذل قصارى جهده لمساعدتنا في تحقيق هدفنا المتمثل في خوض تجربة واعية خارج الجسد.

هذا، بالطبع، سبب إضافي يجعل تحديد الأهداف كتابياً أمراً حيوياً للغاية. كلما كانت الأهداف أكثر تركيزاً، أصبح عقلنا الباطن أكثر استعداداً وقدرة على مساعدتنا.

قد يكون هذا النوع من الأحلام الواضحة والجَلِية أي شيء حرفياً يخرج عن المألوف: بيئات أو أشخاص غير عاديين؛ ألوان أو أشكال غير أرضية؛ هياكل غريبة، حيوانات أليفة، أو حيوانات أخرى. لقد اكتشفت أن الأحلام الواضحة غالباً ما تتجسد كحدث غريب واحد في حلم طبيعي نسبياً—أي شخص أو مكان أو شيء غريب أو غير منطقي أو غير لائق يخرج بوضوح عن المألوف.

على سبيل المثال، قد تتحول سيارة العائلة العادية إلى سيارة رياضية حمراء ولامعة. وقد يصبح المنزل العادي قلعة. وقد يتحول الحيوان الأليف إلى أسد أو نسر. قد يصبح أي شيء أو حدث عادي تماماً في الحلم في غير مكانه على الإطلاق أو منفراً: سلطعون يقفز عالياً، سيارة تتحدث، كلب يطير. مهما كان، فإن التأثير النفسي يكون غير أرضي لدرجة أنه يجذب كل انتباهنا ويحتفظ به.

إن المفتاح للنجاح في تغيير الأحلام هو اعترافنا الواعي وردنا الصحيح على ظهور أحلامنا الواضحة.

إذا تعرفت على حدث أو موقف أو شيء غريب أو غير منطقي داخل حلمك، ركّز كل انتباهك قدر الإمكان على الظاهرة غير العادية.

أُعزل الحدث غير المنطقي لفظياً داخل الحلم: "أنا لا أستطيع الطيران"، أو "أنا لا أعيش في قلعة"، أو "يا للغرابة، سيارتي ليست حمراء". كلما أصبحت أكثر وعياً (وضوحاً) في الحلم، اعترف لنفسك لفظياً بأنك تدرك أنك تحلم. قل بصوت عالٍ أي شيء يدل على إدراكك الواعي لوعيك: "أعلم أنني أحلم"، أو "أنا مستيقظ في حلمي"، أو "أنا واعٍ الآن".

الخطوة التالية هي أن تكون مستعداً للانتقال أو تحريك وعيك من حالة الحلم إلى جسدك غير المادي. كن مستعداً للتحول المفاجئ في وعيك. من المحتمل أن تستيقظ في حالة اهتزاز، بينما لا تزال في الجسد المادي، أو قد تختبر نفسك غير متوائمة مع جسدك المادي. أُبق هادئاً ووجّه ذاتك الداخلية ووعيك بعيداً عن الجسد المادي.

بينما تستمر في توجيه كل انتباهك بعيداً عن جسدك المادي، اسمح لحواسك الداخلية بالتطور. ركز كل أفكارك على فكرة الانتقال إلى جزء آخر من منزلك. من المهم جداً أن تُحافظ على وعيك موجهاً بالكامل بعيداً عن الجسد المادي: أي فكرة عن جسدك ستعيدك إليه فوراً. متى ما لم يكن وضوح وعيك أو رؤيتك مثالياً، أُطالب بالوضوح. **"أطلب الوضوح الكامل الآن"**، أو **"الوضوح الآن!"**

اجعل طلبك دائماً مطلباً حازماً ومحدداً لعمل فوري.

هذه العملية برمتها طبيعية تماماً. الآن، أكثر من أي وقت مضى، أعتقد أن الأحلام تُصنع وتُشَكَّل لمساعدتنا في تطورنا الشخصي. إنه خيارنا أن نعترف بها ونستخدمها، أو نتجاهلها. ومهما كان قرارنا، فإن عقلنا الباطن سيستمر في إرسال رسائله الحُلْمية إلى عقلنا الواعي. ربما حان الوقت لأن نستمع ونتعلم من الصور الحية التي نتلقاها كل ليلة في أحلامنا.

إشارات الحُلم

عندما تشعر أو ترى نفسك داخل أو بجوار أي مركبة—سيارة، قارب، أو طائرة، على سبيل المثال. وكذلك أي تجربة حلم تتضمن مركبة، مثل رحلة فضائية أو مغامرة بحرية. التعرف على تغيير في بيئتك اليومية، عندما يصبح منزلك قلعة، أو قصراً، أو كوخاً خشبياً. وكذلك أي تغيير في موقع، أو بناء، أو لون البيئة. الأحاسيس، أو التجارب مثل التخدر، الشلل، تدفقات الطاقة، أو أصوات غير عادية.

التعرف على أي حدث، أو موقف، أو قدرة على الطيران، أو التحليق، أو التحرك بأي طريقة غير تقليدية أخرى.

أن تختبر نفسك وأنت تسقط أو تهبط. يشمل ذلك الحركة صعوداً أو هبوطاً على السلالم، المصاعد، والسلالم المتحركة.

أي تجربة تكون فيها أنت وشريكك خارج الجسد معاً.

التواجد في أي بيئة تتغير بسرعة (أي أن الأشياء تظهر وتختفي بسرعة).

أن تجد نفسك في بيئة يمكنك التلاعب بها أو التحكم فيها بسهولة.

استكشاف بيئة جديدة مثل صحراء، غابة، أو منظر طبيعي مغطى بالثلوج.

التعرف على مشكلة أو صراع—على سبيل المثال، قيادة سيارة أسفل الجبل والمكابح لا تعمل.

التعرف على جسر، نفق، أو أي نوع من الفتحات. قد تتيح لك هذه الفتحة في الحلم التغلب على عائق أو حاجز—جدار أو نهر، على سبيل المثال.

أن يتم تعليمك أو توجيهك بأي طريقة، أو أن تكون مع صديق يبدو كمرشد. غالباً ما يكون هذا الرفيق بجوارك مباشرة، ولكنه يظل بعيداً عن الأنظار.

الالتقاء بـ مجموعات صغيرة من الناس في جو يشبه الفصل الدراسي أو قاعة الاجتماعات.

اختبار العديد من المستويات أو الطوابق من أي نوع: مرآب للسيارات، مبنى للمكاتب، سفن، وما شابه ذلك.

قراءة كتاب أو برنامج حاسوبي ذي محتوى غير عادي أو متقدم.

مثال على تغيير الحلم الواعي

يليه مثال لتغيير الحلم الواعي من أحد المشاركين في ورشتي. حدث ذلك في اليوم التالي لورشة عمل استمرت ست ساعات.

"كنت مستلقياً في السرير، صباحاً، أفكر فيما إذا كنت سأبدأ يومي، أو سأبقى حيث أنا وأسترخي قليلاً. لم يطل بي الوقت حتى غصت في النوم.

"وجدت نفسي أحلم بأنني في فصل دراسي، جالس على طاولة. كان هناك طلاب آخرون في الغرفة. كانت المعلمة حاضرة، تتجول في الجزء الأمامي من الغرفة. كانت ذات شعر أشقر وتبدو جميلة جداً. بقيت في الغرفة لفترة وجيزة، ثم وجدت نفسي في منزل والدي. في هذه المرحلة، أصبح الحلم حياً جداً.

"كنت مستلقياً على سرير في غرفة معيشة والدي، أفكر في تجارب الخروج من الجسد، وركزت رغبتي في الحصول على مثل هذه التجربة. شعرت أولاً برنين من نوع ما، ثم حركة. فجأة اكتشفت أن الجزء العلوي من جسدي كان منتصباً جالساً، بعيداً عن الجزء الذي كان لا يزال مستلقياً. من خصري للأسفل، كنت لا أزال في جسدي. طلبت المساعدة لإكمال التجربة: ثم انزلق الجزء المتبقي مني على الأرض.

"شعرت بثقل شديد، وعجزت عن الوقوف. تذكرت ما قاله "بيل" في الصف، واستدعيت كل طاقتي مجدداً. بمجرد أن فعلت ذلك، شعرت بالخفة وتمكنت من الوقوف والتنقل.

"كنت متحمساً جداً لإنجازي. أتذكر أنني قلت: «لقد نجحت! لا أصدق ذلك! هذا رائع!» أردت أن أخبر شخصاً سيفهم. كان أخي في الغرفة، مستلقياً على سرير آخر قريب. ذهبت إلى غرفة نوم والديّ لأخبر أمي بما فعلته للتو، ورأيت أبي يخرج من الغرفة. بدا وكأنه رآني، لكنه لم يقل شيئاً. دخلت الغرفة ووقفت بجانب رأس أمي. كنت أحتَرِق رغبة في إخبارها، لكنها كانت لا تزال نائمة. فكرت في إيقاظها، عندما ظهر شخص بجوارها في السرير وطلب مني عدم إيقاظها. وافقت. عندما فتحت عيني، عدت إلى جسدي، وكانت الساعة تشير إلى 9:20."

التوكيدات

خلال العقدين الماضيين، أثبتت التوكيدات فعاليتها. وهي اليوم تشكل جزءاً منتظماً من دورات تطوير الذات في جميع أنحاء العالم. التوكيد هو في الأساس عبارة قوية وإيجابية عن الذات، تُقال في الزمن الحاضر.

جذر كلمة "توكيد" يعني "الرسوخ" أو "الاجعَال الشيء ثابتاً": إنها طريقة لـ تثبيت فكرة أو تصور داخلنا.

يجب أن تُصاغ التوكيدات دائماً كعبارة إيجابية: على سبيل المثال، "أنا شخص إيجابي"، أو "أنا أستحق الحب"، أو "أنا أصبح أفضل وأفضل كل يوم، وكل دقيقة" هي التوكيدات الأكثر شيوعاً.

في كل لحظة من حياتنا، يغمر عقلنا سيل مستمر من الأفكار. تؤثر أفكارنا باستمرار على واقعنا المادي وغير المادي. إن حالتنا الواعية الفكرية والعاطفية، وفي النهاية المادية، هي نتيجة مباشرة لأفكارنا.

تسمح لنا التوكيدات بتركيز أفكارنا الخاصة ومواجهة بعض الأفكار السلبية التي تبنيناها. إن ممارسة التوكيدات تمكننا من البدء بعملية استبدال الأفكار السلبية أو المُقَيِّدة بأفكار جديدة وإيجابية. إنها طريقة مذهلة لـ إعادة برمجة ذواتنا من أجل التغيير الإيجابي والنجاح الشخصي.

يمكن تكرار التوكيدات بهدوء، بصوت عالٍ، أو كتابياً: ومن الممكن التعبير عنها حتى في شكل أغنية أو قافية. وفي استكشاف ما وراء الجسد، يتم تكرارها عادةً بهدوء مع تركيز خاص على اللحظات القليلة الأخيرة قبل أن يغمرنا النوم. الهدف هو أن نكون مركزين بالكامل على الرغبة في خوض تجربة فورية خارج الجسد بمجرد الغوص في النوم.

لتحقيق أقصى قدر من الفعالية عند استخدام التوكيدات خلال تقنية الخروج من الجسد، من المهم القيام بأربعة أشياء:

أولاً: أعزّز القوة العاطفية والفكرية لتوكيداتي الأخيرة باستمرار قدر الإمكان وأنا أغوص في النوم.

ثانياً: أُكرر التوكيدات باستمرار قبل النوم. أجعل آخر أفكاري قبل النوم هي توكيداتي الخارجة عن الجسد الأكثر تركيزاً.

ثالثاً: أفكر في توكيداتي على أنها التزامات ذاتية راسخة بتوقع لا لبس فيه لتجربة فورية، الآن!

رابعاً: أشعر بأنني منفتح تماماً لتلقي النتائج الفورية لتوكيداتي قدر الإمكان.

هناك عدد لا يحصى ومتنوع من التوكيدات الممكنة: إليك بعضها.

أنا الآن خارج الجسد!

أنا أعيش تجربة سفر واعية خارج الجسد. الآن!

أنا أستمتع الآن بالوعي خارج الجسد!

أظل واعياً بينما يغوص جسدي في النوم.

بعد أن ينام، أنا أنفصل بوعي عن جسدي المادي.

بينما يغوص جسدي في النوم، أنا واعٍ تماماً لتجربتي خارج الجسد.

أنا أعيش تجربة خارج الجسد الآن.

أنا أنفصل عن جسدي الآن!

يمكنك استخدام التوكيدات من أجل:

تأكيد وضوح إدراكك أثناء وجودك خارج الجسد. (تقنية الوضوح هي أساساً توكيد راسخ للإدراك المعزز). الإعلان عن نيتك الفورية لخوض رحلة خارج الجسد. تقليل الخوف وزيادة السيطرة. تعزيز عملية التحويل، وتغيير الأحلام، والتذكر. تحسين وتعزيز أي تقنية أخرى للخروج من الجسد. التحكم في الأفكار، قبل وأثناء تجربة الخروج من الجسد. المساعدة في إزالة التصورات والمعتقدات السلبية أو المقيدة المتعلقة باستكشاف ما وراء الجسد.

إعادة برمجة عقلك الباطن للنجاح. المساعدة في توسيع رؤيتك لذاتك إلى ما وراء حدود الجسد المادي. تعزيز قدرتك على الابتعاد عن جسدك المادي خلال الثواني الأولى من الانفصال. ("أنا ذاهب إلى الغرفة الأخرى" أو "أنا أحلق عالياً وبعيداً").

التخيل مع التوكيدات

من الممكن دمج التوكيدات مع تقنيات أخرى لتحسين فعاليتها الإجمالية. يمكن أن تساعد أيضاً في تركيز والحفاظ على انتباهك الواعي على هدفك المتمثل في خوض تجربة خارج الجسد، بينما يغوص جسدك في النوم. إليك مثال:

استلقِ على ظهرك واسترح بشكل مريح.

أغمض عينيك، واسترخِ تماماً، وتنفس بعمق، ببطء، وبشكل طبيعي.

بينما تسترخي، كرر توكيداً، مثل: "أنا خارج الجسد الآن" أو "أنا أنفصل بوعي كامل عن جسدي الآن".

استمر في هذا التوكيد حتى يغلبك النعاس. بينما تكرر هذا التوكيد ذهنياً، ابدأ في تخيل مكان مألوف: غرفة في منزلك، أو أي مكان آخر تعرفه جيداً ويمكنك تصويره بوضوح مطلق. ابدأ الآن في رسم صورة للغرفة في وعيك. شاهد تفاصيل الغرفة بأكبر قدر ممكن من الحيوية—اشعر بالسجاد تحت قدميك، وبملمس الستائر وأغطية الأثاث. لاحظ أنماط ورق الحائط واشعر بلمسة الأثاث. لاحظ وادرس اللوحات، والكتب، وكل التفاصيل الصغيرة. اِغْرَق في تفاصيل الغرفة. اشعر بأنك تمشي في الغرفة. لاحظ كم هو شعور جيد وممتع. استخدم كل حواسك قدر الإمكان.

اختر غرضاً واحداً في الغرفة. التقطه واشعر به، اشعر بوزنه. شاهد واشعر بالشيء بأكبر قدر ممكن من الوضوح. انشغل به تماماً. استمر في توكيداتك بينما تغوص في النوم. المفتاح لهذه الممارسة هو الحفاظ على اهتمامك بعيداً عن جسدك بينما يغوص جسدك في النوم. إن الجمع بين التوكيدات وهذا التخيل فعال للغاية.

التقنية الصباحية المبكرة

أحد أفضل الأوقات لتحفيز تجربة خارج الجسد هو في الصباح الباكر، بعد فترتين أو ثلاث فترات من حركة العين السريعة (أي بعد ثلاث إلى خمس ساعات من النوم). أثناء النوم، تبدأ فترة تسمى نوم حركة العين السريعة كل عشرين إلى مائة دقيقة. إن حركة أعيننا أثناء النوم هي دليل مادي على أننا ندخل في الحلم، أو، في بعض الحالات، حالة أخرى متغيرة من الوعي.

لا يزال التأكيد العلمي على العلاقة بين فترات حركة العين السريعة وتجارب الخروج من الجسد ينتظر، ولكن التقارير التي تربط بينهما شائعة جداً. إن التقنية التالية فعالة جداً، ولكنها تتطلب درجة معينة من الانضباط الذاتي. الكثيرون لم يندموا على الجهد الإضافي.

اضبط منبهك على حوالي ثلاث إلى أربع ساعات من النوم. بعد الاستيقاظ، انتقل إلى جزء آخر من منزلك—على أريكة أو كرسي بذراعين، على سبيل المثال. بمجرد أن تستقر بشكل مريح في هذا الموقع الجديد، اختر تقنيتك المفضلة للخروج من الجسد.

استرخِ تماماً وابدأ بتوكيداتك، إما بمفردها أو بالاشتراك مع تقنية التخيل. كرر توكيداتك، أولاً لفظياً، ثم بهدوء في ذهنك. بمجرد أن تكون مسترخياً تماماً، ركز كل انتباهك على توكيداتك وبعيداً عن جسدك المادي. بينما تغوص في النوم، اسعَ قدر الإمكان إلى تحفيز التأثير العاطفي والفكري لتوكيداتك.

بصفتك ذات قوة متزايدة، اجعل توكيداتك الأخيرة قبل النوم التزاماً قوياً بخوض تجربة فورية خارج الجسد. من المهم جداً أن تكون أفكارك الأخيرة قبل الانزلاق في النوم هي توكيداتك الخارجة عن الجسد. عندما تفعل ذلك، اسعَ لتشعر بالانفتاح التام على تلبية طلبك على الفور. اسعَ لتركيز كل أفكارك وعواطفك في التوكيدات. صلابتك والتزامك الشخصي هما الأهم.

أفاد العديد من الأشخاص بتجارب خارج الجسد فور نومهم، وذلك بفضل هذه التقنية. إذا كان لديك الوقت، يمكنك تكرار هذه التقنية عدة مرات قبل الصباح. خلال المحاولات القليلة الأولى، قد تعود ببساطة إلى النوم: ومع ذلك، مع الممارسة المستمرة، يمكن أن تضمن هذه التقنية نتائج لا تصدق. إذا كنت تواجه صعوبة في تطوير قدرتك على التخيل، فإنني أوصي بشدة بهذه التقنية كأفضل بديل لك. إنها واحدة من أقوى الطرق المتاحة ولا تتطلب مهارة في التخيل.

أعتقد أن فعالية هذه التقنية ليست مرتبطة بشكل خاص بالوقت من اليوم. ما يهم حقاً هو حالتك الذهنية: بعد ثلاث أو أربع ساعات من النوم، يكون جسدك وعقلك مُنعشين جزئياً ومسترخيين تماماً. هذه الحالة الواعية للعقل اليقظ/الجسد المريح هي نقطة انطلاق مثالية لأي تقنية تُستخدم في استكشاف ما وراء الجسد.

اكتشفت هذه التقنية عن طريق الصدفة، بعد بضع سنوات من بدئي في استكشاف ما وراء الجسد. في إحدى الليالي، بعد حوالي أربع ساعات من النوم، استيقظت فجأة وقررت النهوض والقراءة. بدأت تلقائياً في كتابة بعض التوكيدات للخروج من الجسد. بعد حوالي خمس عشرة دقيقة من الكتابة، بدأت أشعر بالتعب التام. وبينما كنت أسترخي على الأريكة، اخترت توكيدين وواصلت تكرارهما. وبينما كنت أغوص في النوم، ظللت أكرر هذه التوكيدات: "أنا الآن أعيش تجربة واعية بالكامل خارج الجسد. أنا خارج الجسد الآن!" وضعت كل طاقتي في كل توكيد، مجبراً نفسي على أن تكون هذه التوكيدات هي آخر أفكاري الواعية وأنا أغوص في النوم. حدثت التجربة التالية في الساعة 3:15 صباحاً، بعد أن غاص جسدي المادي في النوم.

يوميات، 7 مارس 1984

"أشعر بموجات قوية من الطاقة تغمرني. يبدأ إحساس بالحركة—حركة مطلقة وضخمة. فجأة، أجد نفسي في منزل بجوار المحيط. الشيء الوحيد الذي أسمعه هو هدير الأمواج. يبدو كل شيء في المنزل الكبير أبيض وضبابياً، فأقول بصوت عالٍ: «الوضوح، الآن!»

"بينما أنظر حولي، تبدأ الأشكال في الظهور ببطء. أقف أمام طاولة مستطيلة ضخمة، طولها ستة أمتار. الغرفة مليئة بأشخاص مُشِعّين. يبدو أن الضوء يشع من كل مسام في أجسادهم.

"سبعة رجال وامرأة واحدة يقتربون ويسلمون عليّ. وبينما تقترب المرأة، أرى ابتسامتها. وبينما تنظر إليّ، تبدأ صور حية في الظهور في وعيي. يتضح معنى كل صورة على الفور.

"«يسعدني أن أراك مرة أخرى. لقد كنت مجتهداً للغاية»". يمكنني أن أشعر بوضوح بـ دفء أفكارها.

"تتجمع المجموعة حول الطاولة، وأعلم أن الوقت قد حان للجلوس. وبينما أنظر إلى الغرفة، تبدو وكأنها تتسع مع رؤيتي. لا يزال بإمكاني سماع هدير الأمواج، وأريد أن أرى المحيط. تظهر صورة واضحة في وعيي: «ستشهد المحيط قريباً. دعنا نبدأ». أُجيب تلقائياً: «يبدو المحيط رائعاً اليوم».

"سرعان ما تظهر أفكار جديدة في وعيي: «نعم، المحيط رائع. نحن نعتبر ذلك أمراً مفروغاً منه. زوارنا غالباً ما يكونون غير واعين. سنتأقلم»".

"تلي ذلك وقفة قصيرة، ثم استمرار للأفكار/الطاقة من الجانب الآخر من الغرفة: «يتم توجيه الكثير من الطاقة إلى المناطق الكثيفة. أولئك الذين يعيشون في الأجساد الصلبة، يبدأون في الاستجابة. لا يزال هناك الكثير مما يجب القيام به. أولئك الذين يستيقظون من سباتهم، يبحثون عن إجابات ـــيبحثون في الخارج. لا عجب أن هناك الكثير من الارتباك. نحن نعلم مدى صعوبة الوسيط المادي: لقد كنا جميعاً هناك. الهدف النهائي هو التعرف على الحقيقة بينما نحن محاطون بالأوهام الكثيفة»".

"أُجيب تلقائياً بالفكرة: «هناك الكثير من التوقع، والقليل جداً من التوجيه. لماذا يجب أن يكون الأمر صعباً إلى هذا الحد؟»"

"تظهر صورة جديدة في وعيي. أعرف بطريقة ما أنها المرأة. «المدرسة صعبة، لكنها عادلة. كل شخص يخلق الدروس التي يحتاجها»".

"أنظر إليها وتطير أفكاري: «ولكن لماذا كل هذا الجهل والألم؟»"

"صوت آخر يملأ عقلي: «بالنسبة للبعض، المدرسة مؤلمة، وبالنسبة للآخرين، هي تنويرية. التجربة وحدها تخلق الحكمة. النتيجة النهائية دائماً فعالة»".

"أُجيب: «ومع ذلك، هناك القليل جداً من التوجيه المقدم. خمسة مليارات شخص، وجميعهم يأملون ويصلّون أن ما يؤمنون به صحيح. لا يبدو لي أنها مدرسة ناجحة بشكل خاصـــكل هؤلاء الناس يعيشون في الظلام»".

"يظهر صوت جديد: «أنت لا ترى الصورة بأكملها، يا صديقي. الوقت وهم. لا يوجد عجلة. الجميع خالدون. مجرد فعل الوجود هو تجربة، والتجربة تجلب الحكمة. الوقت ليس هو المشكلة»".

"بينما أنظر حولي في الغرفة، فإن واقع التجربة ساحق. يمكنني أن أشعر بالطاولة وأرى الغرفة بوضوح مطلق.

"وبسبب تشتتي بأصوات الأمواج، بدأت أشعر بإحساس شديد بالشد. لقد سُحبت إلى الخلف. في غضون ثوانٍ قليلة، عدت إلى جسدي المادي.

"بينما أفتح عيني ببطء، يتلاشى الشعور بالتخدر والرنين والارتباك بسرعة."

يُصبح التنويم المغناطيسي وسيلة شائعة بشكل متزايد لتطوير الذات. يُستخدم بانتظام في العلاج السلوكي لأمور مثل التحكم في الوزن، وتحسين الأداء الرياضي، والتخلص من التوتر، وتعزيز الذاكرة، وعلاج المخاوف والرهاب. مؤخراً، ظهرت بعض الأشكال الجديدة والقوية لاستخدام التنويم المغناطيسي. أحد أكثرها شيوعاً وانتشاراً هو الارتداد إلى الحياة الماضية. يمكن أن يساعد الارتداد، الذي يعيد المرضى إلى حياة مادية سابقة، في اكتشاف، وتجربة، وحل مشكلة، أو خوف، أو رهاب حالي عن طريق الوصول إلى جوهر المشكلة.

أبلغ عدد مذهل من الارتدادات التنويمية المنشورة مؤخراً عن الحصول على معلومات موثوقة من قرون سابقة، بما في ذلك الأسماء والتواريخ والأماكن والأحداث. خلال العديد من جلسات الارتداد إلى الحياة الماضية التي أجريتها، لاحظت ميل بعض عملائي لتجربة حالة واعية قصيرة خارج الجسد، عادةً أثناء الانتقال بين الحياة المادية والأخرى. وقد أظهر المزيد من البحث بوضوح أنه يمكن استخدام التنويم المغناطيسي لتحفيز مغامرة مُتحكم بها خارج الجسد. ومع تعديلات طفيفة، فإن التقنيات التحفيزية المستخدمة عادةً خلال الارتداد إلى الحياة الماضية تكون فعالة عموماً في استكشاف ما وراء الجسد. يمكن أن يظل التحريض التنويمي الأساسي كما هو: التوجيهات بعد التحريض فقط هي التي تتغير.

على مدى العقد الماضي، كان التنويم المغناطيسي مفيداً بشكل لا يصدق لملايين الأشخاص. واليوم، يمكن استخدام التنويم المغناطيسي الحديث لتحفيز تجربة خارج الجسد يتم التحكم فيها ذاتياً.

فوائد التنويم المغناطيسي واضحة بشكل خاص في أربعة مجالات رئيسية:

1. أولاً: يمكن للتنويم المغناطيسي أن يؤدي بفعالية إلى الحالة الذهنية المثالية لاستكشاف ما وراء الجسد (العقل اليقظ/الجسد المريح).
2. ثانياً: يمكن أن يساعد في التحكم في، وتقليل، وإزالة العوائق والمخاوف والقيود اللاواعية والواعية المتعلقة بتجارب الخروج من الجسد.
3. ثالثاً: يمكن استخدام التنويم المغناطيسي لتحسين التخيل والتركيز والتأمل.

4. رابعاً وأخيراً: يمكن أن تكون الاقتراحات التنويمية فعالة في تحفيز تجربة واعية بالكامل خارج الجسد. على سبيل المثال، الاقتراحات التنويمية مثل: "أصبح واعياً ويقظاً أثناء أحلامي" و "أحلامي تحفز تجربة واعية خارج الجسد" يمكن أن تساعد بشكل كبير في عملية تغيير/تحويل الأحلام. ويمكن استخدام اقتراحات مثل: "بمجرد أن أنام، أتعرف وأعيش مغامرة واعية بالكامل خارج الجسد" و "الحلم يحفز تجاربي خارج الجسد" لتعزيز وتحسين قدرة الشخص على الاستجابة بشكل إيجابي لتقنياته الخاصة بالخروج من الجسد.

عند اختيار معالج تنويمي مُدَرَّب، تحقق أولاً من مؤهلاته. تطلب العديد من الولايات شهادة أو ترخيصاً. بعد ذلك، تحقق من مجال خبرته. (يتخصص العديد من المعالجين التنويميين في مجالات مثل التحكم في الوزن واضطرابات الأكل).

الخيار المثالي هو شخص لديه خلفية واسعة في الارتداد إلى الحياة الماضية، شخص لديه معرفة بالميتافيزيقا واستكشاف ما وراء الجسد.

عادةً ما يكون هؤلاء الأفراد على دراية بالبيئات غير المادية (المستجيبة للأفكار) التي تُواجه خارج الجسد.

هم أيضاً أكثر مهارة في التعامل مع الإدراكات والتجارب الخاصة باستكشاف ما وراء الجسد.

غالباً ما يسمح لهم وعيهم بالميتافيزيقا بفهم أفضل لدوافع وأهداف الأشخاص الذين يسعون لخوض مغامرة خارج الجسد.

التنويم المغناطيسي الذاتي

يُعد التنويم المغناطيسي الذاتي أداة قوية وجديدة أخرى لتطوير الذات. غالباً ما يتم برمجة مخاوفنا وقيودنا لا شعورياً داخلنا. داخلياً، تبنينا مفهوماً صارماً لذواتنا ووضعنا حدوداً لإمكانياتنا. هذه الحدود اللاواعية هي جدران، تجعل إمكاناتنا غير المحدودة غير قابلة للتحقيق. بطريقة ما، بنينا جدراناً حول أنفسنا.

تتمثل إحدى أنجح الطرق لحل هذه القيود والمخاوف التي تبنيناها ذاتياً في مواجهتها مباشرة. يمنحنا التنويم المغناطيسي فرصة فريدة للوصول إلى عقلنا الباطن وحل مخاوفنا وقيودنا. علاوة على ذلك، يمكننا إعادة برمجة عقلنا الباطن للنجاح في أي مسعى، بما في ذلك الاستكشاف غير المادي.

فيما يلي نص التنويم المغناطيسي الذاتي الذي يمكنك تسجيله على شريط صوتي واستخدامه في المنزل. عند تسجيل هذا النص الخاص بالتنويم المغناطيسي، لا تتعجل وتحدث بنبرة مريحة. توقف مؤقتاً لمدة ثانيتين تقريباً عند كل وقفة بين العبارات. اسعَ للحفاظ على معدل كلام ثابت أثناء التسجيل.

يميل الكثيرون إلى التسريع عند التسجيل، لذا، لا تتعجل واسترخِ. سيتم الإشارة إلى التوقفات المؤقتة التي تزيد عن بضع ثوانٍ.

للحصول على أفضل النتائج، استخدم مسجل ذا عكس تلقائي وشريط عالي الجودة طويل التشغيل (تسعين دقيقة أو أكثر). عند إجراء تقنية التنويم المغناطيسي الذاتي هذه، كن مسترخياً قدر الإمكان في المكان المخصص لاستكشاف ما وراء الجسد. إذا أمكن، استخدم كرسياً بذراعين أو أريكة مريحة. اختر مكاناً ووقتاً يسمحان لك بساعة ونصف من العزلة. افصل الهاتف مؤقتاً إذا لزم الأمر. لا تستخدم أبداً شريط التنويم المغناطيسي الذاتي أثناء القيادة!

نص التنويم المغناطيسي الذاتي للخروج من الجسد

خذ عدة أنفاس عميقة، واسمح لعينيك بالإغلاق، واسترخِ تماماً. فقط اسمح لجسدك وعقلك بالاسترخاء تماماً... بينما تبدأ في الشعور بمزيد من الراحة والاسترخاء... انزلق في نوع خاص من الوجود...

تخلص من كل شيء واسترخِ... خذ نفساً عميقاً... واسترخِ تماماً، استرخِ تماماً...

استرخِ أكثر الآن...

خذ نفساً عميقاً آخر ببطء... أطلق كل التوتر... كل القلق... مع كل نفس، اشعر بكل التوتر يتسرب منك... فقط استرخِ... استرخِ تماماً.

تخيل، أو تصور، أو اشعر بأن رأسك مغمور بضوء شفاء أبيض ناعم... ضوء يهدئ كل الأفكار... ضوء يهدئ كل المخاوف... عقلك هادئ...

هذا الضوء اللطيف والشفائي يحرر حواسك المادية من عملها... فقط اشعر برأسك وحواسك مغمورة بالضوء...

والآن اسمح لهذا الضوء الشفائي بالتوسع قليلاً... اشعر بالضوء يتحرك ببطء لأسفل رقبتك وكتفيك...

كل عضلة وخلية يلمسها، تصبح أكثر استرخاءً... متوازنة... متناغمة...

لن يزعجك أي صوت آخر... لن يؤدي إلا إلى جعلك تذهب أعمق... وأعمق....

أنت أكثر استرخاءً وسلاماً... بينما يحتضن هذا الضوء الهادئ واللطيف والشفائي رقبتك وكتفيك... كل خلية عصبية... كل عضلة، تكون مسترخية تماماً...

والآن اسمح للضوء بأن يطفو إلى أبعد من ذلك... اشعر به يتدفق لأسفل ذراعيك... يديك... أصابعك... ويزيد من استرخائك.

اشعر بالضوء يحتضن صدرك وأعلى ظهرك... أضلاعك... أعضائك الداخلية... رئتيك... وقلبك...

بينما يملأك هذا الضوء الشفائي اللطيف، كل توتر... كل ضغط في جسدك، يتم إرخاؤه...

والآن اسمح للضوء بالتوسع أكثر، حتى يملأ معدتك وأسفل ظهرك... اشعر بكل عضلة وكل خلية تسترخي وتتحرر...

الضوء الدافئ والمريح يحيط ويحتضن وركيك... ساقيك...

بينما تسترخي تماماً، لن يزعجك أي صوت... كل الأصوات لن تؤدي إلا إلى جعلك تذهب أعمق... وأعمق... لأسفل... لأسفل... إلى حالة وجود أكثر هدوءاً واسترخاءً...

أنت مسترخٍ تماماً... هادئ تماماً... تشعر بالأمان التام... محمي تماماً...

يمكنك أن تشعر بقوة الاسترخاء تتدفق في قدميك... كل عضلة في جسدك مسترخية تماماً الآن...

إنها مسترخية لدرجة أنك لا تستطيع تحريكها... كل عضلة مسترخية جداً... مسترخية بشكل جيد جداً...

اشعر بنفسك وأنت تهبط... أعمق وأعمق... لأسفل... لأسفل... مسترخٍ بعمق.

(وقفة طويلة نسبياً هنا - 5 ثوانٍ)

يمكنك الآن أن تشعر بالقوة اللطيفة والمريحة للضوء وهي تسطع عليك... هذا الشعور الدافئ بالضوء يشع عبر جسدك بالكامل...

يمكنك أن تشعر بدفئه... اشعر بحمايته...

أنت محاط بالطاقة الدافئة والمريحة للضوء...

بينما تسترخي جسدك بالكامل وبشكل مريح... يمكنك أن تتباطأ قليلاً... فقط اسمح لنفسك بالتباطؤ قليلاً، وفي وقت لاحق، بينما نواصل، يمكنك التباطؤ أكثر والتحرر...

(وقفة طويلة نسبياً هنا - 5 ثوانٍ)

سأعد الآن تنازلياً، من عشرة إلى واحد: مع كل رقم، اسمح لنفسك بالتباطؤ والاسترخاء... وعندما أصل إلى الرقم واحد، ستدخل في حالتك الخاصة من الاسترخاء العميق جداً.

عشرة... لأسفل، لأسفل، تسعة... أعمق، أعمق، لأسفل، ثمانية... لأسفل، لأسفل، أعمق، أعمق، سبعة... لأسفل، ستة... لأسفل، خمسة... أعمق، أربعة... أعمق، لأسفل.

أعمق، نحو الأسفل، اثنان... أعمق، نحو الأسفل، و... واحد.

أنت الآن في حالة عميقة جداً من الاسترخاء الطبيعي... تذكر... أنت تسيطر تماماً وواعٍ بالكامل على كل مستوى من مستويات عقلك. هذه الرحلة هي شيء ترغبه، لأنك تحترق

من الرغبة في الاستكشاف، تحترق من الرغبة في التعلم.. سوف نبدأ بعد لحظات سلسلة من التمارين لإدراكك، لقدرتك على الرؤية والشعور والتحرر التام من جسدك المادي... وسيطك المادي المؤقت.

الآن، اشعر بالجانب منك الذي يتوق إلى شيء أكبر... هناك جزء منك يتوق إلى رؤية المزيد... يتوق إلى الحركة. وبينما تتنامى هذه اللهفة في داخلك... اشعر كيف تتحول هذه اللهفة إلى رغبة... إلى شغف لمعرفة ذاتك الحقيقية...لمعرفة واختبار نفسك بـاستقلال تام عن جسدك المادي...لمعرفة واختبار ذاتك الروحية...

اشعر بتلك الرغبة... أريدك أن تنظر نحو الأفق وترى أو تتخيل ضوءاً خافتاً... عتبة من النور... تشعر وتدرك أن هذا النور خير... هذا النور مليء بالمحبة والحماية...

الآن ابدأ بالتحرك نحو عتبة النور تلك...

اشعر بنفسك وأنت تتقدم نحو عتبة النور...

ترى المدخل وتقترب منه أكثر فأكثر...

يمكنك أن تشعر بأنك مغلف بالكامل بالضوء... أنت محاط ومحمي بالكامل بالنور...

يمكنك أن تشعر بدفء النور وحمايته...

النور يحيط بك ويتدفق عبر جسدك... عبر كيانك بأكمله...

الآن تخيل وتصور واشعر بنفسك وأنت تخطو عبر العتبة... وبينما تعبر عتبة النور، أريدك أن تعلم، أنك تبتعد عن قشرتك المادية... وبينما تخطو عبر عتبة النور هذه... ستشاهد وتراقب جسدك بموضوعية...

وأنت تعلم باستمرار أنك محاط بالضوء الأبيض الحامي:..

كروح، أنت تختار أن تبتعد عن قيود المادة...

حسناً، أريدك أن تلاحظ كل تفصيل... الآن اشعر بأنك تصبح أخف... تصبح أخف وأخف... أنت خفيف كالريشة... خفيف كالبالون بينما ترتفع ببطء وتحلق نحو الأعلى، الأعلى، الأعلى...

يمكنك الآن أن تشعر بأنك تحلق بحرية...

بينما تحلق، استمتع بكل إحساس دافئ بالتحليق الحر...

تحلق متحرراً تماماً من جسدك المادي...

أنت تحلق فوق جسدك...

بينما تستمتع بأحاسيس التحليق، يمكنك أن تشعر بزيادة وعيك... أنت واعٍ... أكثر وعياً بجسدك الطاقي الجديد والأخف... أكثر وعياً بذاتك الطاقية الخفيفة... ذاتك الطاقية المحلقة... وعيك الكلي يدخل في ذاتك الطاقية الخفيفة...

مبتهجاً، يمكنك أن تشعر بأنك تحلق حراً، تحلق متحرراً بالكامل من كل القيود... من كل القيود الكثيفة...

أنت الآن واعٍ بالكامل داخل ذاتك الخفيفة...

يمكنك أن ترى وتشعر بكل وعيك...

كل وعيك موجود في ذاتك الطاقية الخفيفة...

يمكنك أن تشعر بفرحة الحرية من جسدك المادي، متحرراً بالكامل من كل الحدود...

والآن، ماذا ترى؟... ماذا تدرك؟... /توقف لمدة خمس عشرة ثانية./

يمكنك أن تشعر وتَرى تقوية إدراكك الجديد... رؤيتك تتحسن وتتحسن... تصبح أكثر وضوحاً وأكثر نقاءً... رؤيتك أكثر حدة، أنقى من أي وقت مضى... ذاتك الأخف لديها الآن رؤية مثالية... إدراك مثالي...

يمكنك أن تشعر بوعيك الكلي...

وعيك الكلي موجود بالكامل داخل ذاتك الطاقية الأخف...

أنت تركز كل طاقتك داخل ذاتك الطاقية الأخف...

ماذا ترى؟... صف بالتفصيل ما تراه...

استمتع بكل الأحاسيس والمشاهد...

خذ وقتك، لا تستعجل... /توقف لمدة ثلاث دقائق./

الآن عد ببطء إلى جسدك المادي... لا تتعجل وعُد ببطء... بعد أن عدت، أنت تعلم يقيناً أنه يمكنك الانفصال عن جسدك المادي بسهولة... في أي وقت تشاء، يمكنك أن تبتعد عن جسدك المادي بثقة تامة...

أنت تعلم الآن أن جسدك المادي هو مجرد وسيط لوعيك...

مجرد وسيط واحد من بين العديد من الوسطاء التي تمتلكها...

إنه شعور جيد أن تكون قادراً على الارتفاع فوق جسدك لترى وتعرف بنفسك...

من الآن فصاعداً، يمكنك وستغادر جسدك المادي بسهولة تامة...

بأمان تام، متى ما أردت.

الآن، تنفس بعمق، باسترخاء وسهولة.. بعد لحظات قليلة سأعد من واحد إلى ثلاثة، وبمجرد أن أعد حتى ثلاثة، ستتمكن من فتح عينيك والشعور بأنك مستيقظ تماماً...

سوف تتذكر كل ما اختبرته...

سوف تستيقظ لأجل رؤى جديدة...

سوف تشعر بالانتعاش والحيوية...

سوف تكون متجدداً ومرتاحاً... كما لو أنك نمت بهدوء...

سوف تكون في انسجام تام...

سوف تشعر بأنك مستعد... أفضل...

وستحافظ على اتصال واعٍ بذاتك الداخلية...

لأنك استرخيت بهذا العمق والتميز، سيكون عقلك حاداً وحيوياً...

ستكون قادراً على التفكير بوضوح وإبداع أكبر...

سنبدأ... واحد... تشعر الآن بأنك مرتاح جداً... جسدك كله ساكن تماماً... لقد استرحت بعمق وتميز، وقد مكنتك هذه القدرة من تجاوز جسدك المادي...

في المستقبل، ستكتشف أن كل جلسة جديدة ستكون أكثر استرخاءً وإنتاجية...

اثنان.... الآن ابدأ بالشعور بالطاقة والحياة تتدفق في كل جزء من جسدك... تشعر بأنك مليء بالطاقة والحيوية...

تتذكر كل ما اختبرته...

وستكون هناك المزيد من الرؤى الجديدة في الأيام القادمة...

تشعر باليقظة...

لديك شعور عميق بالسكينة والمعرفة...

تشعر بتحسن... أكثر صحة... مستعداً لأي شيء قد يعترض طريقك...

تشعر بالانتعاش والراحة كما لو أنك تستيقظ من غفوة طويلة...

ثلاثة... جسدك وعقلك وروحك بأكملها منعشة... افتح عينيك الآن، وأنت تشعر بالراحة التامة والمليء بالطاقة والبهجة.

الصوت

يعود استخدام الصوت لإحداث التجارب الخروجية (خارج الجسد) إلى آلاف السنين.

يشتهر الرهبان التبتيون باستخدامهم للترنيم والأجراس المتناغمة والأصوات في إحداث حالات تأملية.

في العقدين الماضيين، أصبح الترنيم والمانترا (التعاويذ) جزءاً مألوفاً تماماً من مجموعات التأمل في الغرب.

إن تكرار أصوات معينة هو ممارسة قديمة ومعروفة على نطاق واسع ومقبولة اليوم كطريقة ناجحة لتعميق تركيز الانتباه.

تقنية التردد الصوتي

تجاهل العلماء إلى حد كبير البحث في استخدام الترددات الصوتية بهدف إحداث تجربة الخروج من الجسد. حالياً، يجري معهد مونرو للعلوم التطبيقية، الواقع في مقاطعة نيلسون، فيرجينيا، البحث الأكثر شمولاً. لأكثر من عشرين عاماً، قام روبرت مونرو، مؤسس المعهد ومديره التنفيذي، بالتجريب على إمكانيات حالات الوعي المتغيرة التي يسببها الصوت.

في السنوات الأخيرة، طور معهد مونرو بعض الأساليب العملية لتسريع التعلم من خلال حالات الوعي المرتفعة. تتضمن هذه الأساليب نظاماً من النبضات السمعية التي تخلق استجابة مماثلة في الدماغ البشري على شكل تردد مصاحب. والنتيجة هي تزامن نصفي الدماغ الأيمن والأيسر.

أحد أهداف المعهد هو تقديم مساعدة عملية للأفراد المهتمين باستكشاف الأبعاد غير المادية للكون. لتحقيق هذا الهدف، أنشأ المعهد سلسلة من التسجيلات الصوتية تسمى "همي-سينك".

تم تصميم هذه التسجيلات لإرسال إشارة بتردد 100 هرتز إلى إحدى الأذنين، وتردد 104 هرتز إلى الأذن الأخرى. الفرق البالغ 4 هرتز يمثل التردد السائد للدماغ في لحظة تجربة الخروج من الجسد.

على الرغم من أن تقنية التردد الصوتي لا تزال جديدة نسبياً، إلا أنني متأكد من أنه مع استمرار البحث والتطوير، سيصبح هذا الشكل الثوري لإحداث الخروج من الجسد أمراً شائعاً في المستقبل القريب. لتقديمك إلى تقنية التردد الصوتي، قمت بتضمين الأساليب التي استخدمها الرهبان التبتيون. هذه إحدى أقدم تقنيات الخروج من الجسد، والتي يعود تاريخها إلى آلاف السنين قبل الميلاد.

تقنية الصوت

تنفس بعمق عدة مرات واسترخِ تماماً.

اجلس براحة تامة في مكانك المخصص لتجربة الخروج من الجسد.

أغمض عينيك وابدأ بتركيز انتباهك فوق تاج (أعلى) رأسك مباشرة.

ركز كل انتباهك فوق رأسك، حتى تختفي أحاسيس جسدك تماماً.

عندما تبدأ أحاسيسك الجسدية بالتلاشي، ردد صوت "أوم" بهدوء سبع مرات.

دع الصوت يتردد عبر قمة رأسك.

كرر في وعيك صوت "أوم" سبع مرات.

كن واعياً تماماً بالصوت وهو يتردد في عقلك.

دع الصوت يرتفع عبر قمة رأسك.

ركز كل انتباهك على جوهر الرنين نفسه، واسمح للصوت بالارتفاع ببطء نحو السقف.

اشعر بوعيك وهو يندمج مع الصوت.

كن واحداً مع الصوت الصاعد قدر الإمكان، بينما يصبح جسدك في الوقت نفسه أكثر استرخاءً.

اشعر بوعيك وهو يرتفع مع الصوت.

كن واحداً مع رنين "أوم".

استمتع بالصوت وحلق معه.

اشعر بنفسك وأنت تصبح أخف وأخف، بينما تحلق مع الصوت.

اسمح لجسدك المادي أن يستريح وينام، بينما تركز كل انتباهك على الصوت الصاعد.

بينما يغرق جسدك في النوم، حافظ على كل انتباهك على الصوت المرتفع.

عندما تبدأ في الغرق في النوم، ركز كل وعيك على الصوت الصاعد.

يمكن استخدام هذه التقنية بفعالية مع أي تسجيل صوتي لإحداث الخروج من الجسد. عند استخدام أي نظام صوتي خارجي، تذكر أن تركز على الأصوات الداخلية. الأصوات الخارجية تعمل فقط على تضخيم وتحسين صوتك الداخلي الخاص.

التكرار (التقنية الطقسية)

في كثير من المواقف، أخبرني الناس أنهم أنشأوا نظاماً متكرراً أو طقساً للتحضير للخروج من الجسد. بشكل أساسي، لقد أنشأوا سلسلة خاصة بهم من الأحداث المتكررة التي أدت إلى تجاربهم خارج الجسد. على سبيل المثال، كتحضير للاسترخاء وبدء تقنية الخروج من الجسد، يأخذون حماماً طويلاً ومريحاً، ثم يرتدون ملابس بيضاء خاصة، ويضعون شموعاً مضاءة حول سريرهم أو أريكتهم. خلال هذه العملية، يركزون باستمرار على رغبتهم في تجربة خروج من الجسد فوراً. كثيرون يتحدثون عن نتائج مبهرة لهذا النهج.

أعتقد أن نجاح التقنية الطقسية يعود بشكل خاص إلى التركيز على الهدف طوال إجراء التحضير بأكمله. في الواقع، يسجل العقل الإجراء التكراري الطويل كشيء خاص، ويركز انتباهاً إضافياً من العقل الباطن على الهدف المحدد - وهو تجربة الخروج من الجسد. بالإضافة إلى ذلك، فإن مجرد تكرار نفس الإجراء على مدى عدة أسابيع له تأثير على العقل الباطن. هناك مقولة قديمة مفادها أن أي فعل أو فكرة تُكرر لمدة واحد وعشرين يوماً متتالياً تصبح عادة. تعتمد الفكرة على الافتراض بأن عقلنا الباطن يسجل التكرار اليومي ويقبله كمعيار سلوكي جديد. أعتقد أن المبدأ نفسه يفسر سبب النجاح الكبير للتكرار اليومي وتقنية الطقس.

عندما أنظر إلى الوراء على مدى سنوات، يصبح من الواضح لي أنني أيضاً قد أنشأت إجراءً خاصاً بي يشبه الطقس.

في أوائل السبعينات، وعلى مدى عامين، كنت أستيقظ في السابعة صباحاً، وأذهب إلى محاضرة صباحية في الثامنة بالكلية، ثم أعود حوالي الحادية عشرة والنصف وأسترخي. كل يوم عند الظهيرة، كنت أستلقي على ظهري في السرير وأؤدي تقنية الخروج من الجسد. كانت هذه العملية فعالة للغاية. بعد عدة أسابيع من التكرار اليومي، برمجت نفسي على خوض تجارب الخروج من الجسد. بعد بضعة أشهر، لم أعد بحاجة إلى أي تقنية: كنت ببساطة أغفو عند الظهيرة وأرتفع تلقائياً خارج جسدي المادي.

بالنظر إلى الوراء، أعتقد أن ذلك كان شكلاً معيناً من أشكال التكييف الذاتي.

النجاح يبني على النجاح، وبمجرد أن تقبل عقلي الواعي والباطن عملية تجربة الخروج من الجسد، تحولت إلى حالة وجود طبيعية تماماً. بعد العديد من تجاربي الناجحة والممتعة، بدأ عقلي الباطن في التعاون الكامل مع رغباتي. هذا مهم، لأنه يشير إلى طريقة لفهم عملية استكشاف الخروج من الجسد بأكملها بعمق أكبر. للحصول على المعرفة والحكمة المتاحة لنا داخل الأبعاد غير المادية للكون، يجب أن نتجاوز رغباتنا السطحية. لنكون ناجحين في استكشاف ما هو غير مادي، يجب أن نكون مستعدين لبرمجة أنفسنا للنجاح. الجهود الفاترة مع تقنيات الخروج من الجسد ستؤدي إلى نتائج فاترة. لتحقيق النجاح والتحكم الحقيقيين، يجب أن نكون مستعدين للالتزام عاطفياً وفكرياً بالكامل بهذا البحث. أسهل طريقة لتحقيق ذلك هي إنشاء تكرار يومي (تكرار أو طقوس للتحضير والتقنية). المفتاح هو القيام بذلك يومياً، وإذا أمكن، في نفس الوقت والمكان. إن الجمع بين التكرار والمثابرة يضمن نظاماً قوياً للنجاح يمكن استخدامه لتحقيق أي شيء قد ترغب فيه في الحياة.

النتائج الأكثر شيوعاً

تختلف النتائج الأولية أثناء تجارب الخروج من الجسد من شخص لآخر. ومع ذلك، لاحظت بعض أوجه التشابه المدهشة على مدى السنوات العشرين الماضية.غالباً ما تحدد كيفية استجابتنا للتغيرات الأولية التي نختبرها مدى نجاحنا. يمكن أن يكون النقل المفاجئ لوعيك من جسدك المادي إلى ذاتك غير المادية قفزة مربكة إذا كنت غير مستعد.

إن وجود فكرة معينة عما يمكن توقعه سيساعد بشكل كبير في استكشافك الداخلي. كلما كنت أكثر استعداداً للتجربة، زادت السيطرة التي ستكون قادراً على إظهارها. إن استجابتك الإيجابية للتغيير المفاجئ في موقعك وإدراكك ووجهة نظرك بالغة الأهمية لتجربة مسيطر عليها وناجحة. بينما تركز كل انتباهك على تقنية الخروج من الجسد، سيصبح جسدك المادي أكثر استرخاءً. في النهاية، سيبدأ جسدك في الانتقال إلى النوم. بينما يحدث هذا الانتقال إلى النوم، قد تختبر أيضاً تغييراً دراميأً في دورة نومك الطبيعية. قد يحدث هذا التغيير مباشرة بعد أن ينام جسدك أو أثناء فترات حركة العين السريعة .

خلال هذا الانتقال غالباً ما يتم ذكر الإشارات الداخلية، لذا انتبه لأي أصوات أو أحاسيس داخلية غير عادية. فيما يلي النتائج الأكثر شيوعاً التي يتم اختبارها مباشرة بعد تطبيق تقنية الخروج من الجسد:

التحليق، الوقوف، أو الاستلقاء بجوار جسدك المادي مباشرة.

تجربة ذاتك الطاقية وهي مستلقية أو جالسة داخل جسدك المادي.

قد يكون هذا مصحوباً بـاهتزاز قوي لكامل جسدك الطاقي.

قد تشعر بأنك غير متزامن إلى حد ما مع جسدك المادي، ومستعد ببساطة "للنهوض" من الجسد المادي.

هذا طبيعي تماماً: فقط ركز انتباهك على سرعة اهتزازك الجديدة ووجه نفسك بعيداً عن وسيطك المادي.

الوقوف أو الجلوس في أحد الأماكن التي تستهدفها، وتراقب محيطك الجديد.

هذا التحول في الوعي مفاجئ ولذا ابق هادئاً واستمتع بسرعة اهتزازك الجديدة.

تجربة حلم واعٍ (حلم تصبح فيه واعياً يقظاً بمحيطك). أثناء هذا الحلم، قد تختبر واحدة أو أكثر من الإشارات الداخلية. ركز انتباهك على الاهتزاز أو الصوت واسحب نفسك بعيداً عن جسدك.

تجربة بيئة غير مادية تختلف عن بيئتك اليومية.

ابق هادئاً واستمتع ببيئتك الجديدة.

نظرة عامة على العقلية المثالية

ابدأ بكونك صفحة بيضاء تماماً.

تخلص من أحكامك المسبقة، وقيودك، ومعتقداتك، وقناعاتك قدر الإمكان.

أنشئ صورة لنفسك وأنت تبدأ حياتك من جديد، متحرراً بالكامل من مفاهيم/صور الذات والقيود.

ثق بنفسك وبقدراتك.

أنت كائن روحي ذو قدرات إبداعية، ويمكنك الانفصال بسهولة عن جسدك المادي المؤقت.

كن منفتحاً على التلقي.

انفتح تماماً على مفهوم جديد لذاتك، رؤية موسعة لنفسك، تمتلك إمكانيات غير محدودة.

كن منفتحاً على الاعتراف والإفراج عن أي حاجز ذاتي، أو عائق، أو إدراك يحد من نموك وتطورك.

كن منفتحاً على الاعتراف والإفراج عن التلقين والتقييد العميق الذي تلقيته.

كن منفتحاً ومتقبلاً للتغيير في وعيك.

رحّب بالتحول الواعي الكامل لوعيك من وسيطك الكثيف وقيوده، إلى ذاتك الطاقية الأعلى.

اشعر بشدة بذاتك الداخلية التي تحثك على الاستكشاف والاختبار خارج وسيطك المادي الكثيف/الناقل.

ركز كل طاقتك، انتباهك، ورغبتك على التزامك بمعرفة واختبار نفسك بشكل مستقل عن وسيطك المادي. بكل خلية، بكل جسدك، بكل جزء من كيانك، اعلم يقيناً، اشعر يقيناً أنك كائن غير مادي عالي الطاقة. لأنك أكثر من مادة، فإنك تنفصل بسهولة عن وسيطك المادي الكثيف.

اشعر بالأمان والحماية الكاملين، واخطُ الآن خارج وسيطك المادي.

اعرف وأدرك تماماً أن البيئة والوقت المثاليين لاستكشافك خارج الجسد هو اليوم. الآن!

تحرر وانفصل عن الأرض.

تصور بوضوح أنك تتخلص من جسدك، وتتحرر من قيودك الجسدية.

بينما تمارس تقنيتك المفضلة للخروج من الجسد، كرر التأكيد التالي:

"أنا أكثر من جسد مادي. بما أنني أكثر من مادة، فإنني الآن انفصل بوعي كامل عن جسدي المادي."

مراجعة التقنيات

ابق هادئاً. الاهتزازات الداخلية والأصوات والحركة هي تجارب طبيعية.

كن بلا خوف، فأنت محمي وخالد.

اطلب الوضوح الكامل لوعيك: "الوضوح الآن!" كلما لزم الأمر.

ركز وحافظ على أفكارك بعيدة عن جسدك المادي في جميع الأوقات.

ركز على هدف محدد ومرغوب: شخص، مكان، أو حالة وعي ترغب في اختبارها.

كن مستعداً للإحساس بالحركة بعد تقديمك للطلب.

استمتع باستكشافاتك الجديدة؛ الكون غير المرئي هو حقك المكتسب ومصيرك.

أساسيات استكشاف الخروج من الجسد

نحن كائنات روحية (طاقية غير مادية) نستخدم أجساداً بيولوجية (وسطاء/نواقل/مركبات) مؤقتاً للاختبار والاستكشاف. بما أن الجسد المادي هو وسيط مؤقت، فمن الطبيعي تماماً أن نتمكن من الانفصال عنه واختبار ذاتنا الحقيقية غير المادية. نحن نختبر الآن الناقل البيولوجي لكي نتمكن من الاستكشاف والتفاعل والتعلم داخل البعد المادي. تجارب الخروج من الجسد هي تحول أو نقل طبيعي للوعي من وسيطنا المادي إلى جسدنا غير المادي متعدد الترددات. نحن نستخدم ونسيطر في الوقت نفسه على العديد من الوسطاء الطاقيين

(الترددات). كل واحد من هذه النواقل الطاقية موجود في كثافة وتردد اهتزاز مختلفين بشكل واضح.

من الناحية المثالية، تعمل جميع مركباتنا/وسطائنا الطاقية في تناغم للمساعدة في تطورنا الذاتي. كل ناقل وعي فردي يدرك ضمن تردده الفريد للكون. لإدراك واختبار المادة، يجب أن يكون لدينا ناقل من المادة.

لإدراك واختبار الأبعاد الاهتزازية الأعلى (الأقل كثافة) بوعي، يجب أن نستخدم بوعي الناقل الطاقي المناسب. نحن مصدر خلق واقعنا وتجربتنا. نخلق واقعنا الفردي من خلال كيفية تركيزنا والتحكم في طاقة فكرنا الخاصة. هذا المبدأ ينطبق على جميع المستويات الطاقية للكون. كل ما نختبره يتأثر ويُنظَّم ويتجلى بواسطة أفكارنا الواعية واللاواعية.

الفصل السابع: إتقان التجربة

يرى كل إنسان حدود رؤيته الخاصة كحدود للعالم.

—شوبنهاور—

إذا أردنا الحصول على أقصى فائدة ممكنة أثناء تجربة الخروج من الجسد، فإن التحكم ضروري للغاية. المفتاح للاستكشاف غير المادي الفعال هو التحكم الواعي في حالة الوعي غير المادي الخاصة بك. بمجرد الوصول إلى قدر معين من التحكم، تصبح إمكانيات استكشاف الخروج من الجسد غير محدودة على الإطلاق. بشكل أكثر دقة، خيالنا لا يكفي لتصور كل الإمكانيات المتاحة. لقد علمتني التجربة أنه كلما كنا أكثر استعداداً لاستكشافاتنا، زادت فعاليتنا في المناورة والتكيف مع البيئات غير المادية.

بعد التحضير السليم، يتحدث العديد من الأشخاص عن درجة عالية من التحكم حتى خلال تجاربهم الأولى. المفاهيم المادية وقوانين الطاقة ليس لها تأثير كبير داخل الأبعاد غير المادية للكون. لنكون ناجحين حقاً خارج الجسد، يجب أن نتعلم "قواعد القيادة" غير المادية. لمساعدتك في التحضير، قمت بتجميع نظرة عامة على المواقف والأحداث والتحديات التي قد تواجهها في استكشافاتك خارج الجسد. هذه المعلومات هي نتيجة تجربتي الخاصة والملاحظات التي تلقيتها من مئات الأشخاص الذين خاضوا تجارب الخروج من الجسد على مدى السنوات العشرين الماضية. لقد وجدت أن غالبية ما تم نشره ومتاح اليوم حول هذا الموضوع غير كافٍ: إما أنه يقتصر على وجهة نظر واحدة، أو يغلفه بمعتقدات وتفسيرات دينية.

مع وضع ذلك في الاعتبار، قدمت هذه النظرة العامة بأقل قدر ممكن من التحيز الثقافي. في عالم غارق في المعتقدات والنظريات، هناك حاجة ماسة للمعلومات العملية المكتسبة من تجربة مباشرة. لقد أدركت أن الإجابات على ألغاز وجودنا ليست مخفية: إنها تنتظر بصبر أن نرفع رؤيتنا فوق القيود الكثيفة للمادة. ستساعدك مفاتيح التحكم في هذا البحث.

مفاتيح التحكم

الموقف: الاهتزاز الداخلي (يصحبه أحياناً طنين صاخب، أو همهمة، أو أصوات هدير).

مفتاح التحكم: أنت تختبر حالة اهتزازية. وجه انتباهك على الفور بعيداً عن الجسد المادي.

الموقف: الجمدة (عدم القدرة على تحريك جسدك المادي).

مفتاح التحكم: هذه ظاهرة طبيعية ومؤقتة قد تحدث مباشرة قبل أو بعد تجربة الخروج من الجسد.

جسدك الطاقي ذو التردد الأعلى غير متزامن مؤقتاً مع جسدك المادي.

الموقف: العودة غير المرغوب فيها إلى جسدك المادي.

مفتاح التحكم: يحدث هذا عادةً بسبب الأفكار العرضية الموجهة نحو جسدك المادي. يجب أن تحافظ على كل انتباهك داخل بيئتك غير المادية والجسد الطاقي الذي تختبره.

الموقف: الرؤية الضبابية: وعي غير واضح أو يشبه الحلم.

مفتاح التحكم: اطلب الوضوح بقوة، حتى يصبح وعيك صافياً: **"**الوضوح الآن**!"** ثم ركز على شيء أو مكان معين في البيئة التي تستكشفها.

الموقف: الشعور بالخوف أو القلق: نوبة هلع.

مفتاح التحكم: كرر لنفسك أنك هادئ وآمن.

أحط نفسك بجدار أو كرة من الضوء الأبيض الحامي (انظر النص لمزيد من المعلومات).

الموقف: تجربة النفق.

مفتاح التحكم: يحدث هذا عندما ينفتح الغشاء الطاقي الذي يفصل بين مستويين رئيسيين من الترددات (الأبعاد الطاقية غير المادية). غالباً ما يتم اختبار الحركة عبر النفق كحركة داخلية قوية.

ابق هادئاً: إحساس الحركة المفاجئ يستمر عادةً لبضع ثوانٍ. النتيجة النهائية ستكون دخولك إلى بيئة أو بعد طاقي مختلف.

الموقف: إحساس بالحركة الداخلية المفاجئة: الشعور بالانجذاب عميقاً إلى مناطق مجهولة من الذات.

مفتاح التحكم: غالباً ما تكون هذه الحركة قوية، وقد تكون مزعجة إذا كنت غير مستعد.

ابق هادئاً: هذا تحول طبيعي للوعي من جسدك الطاقي الكثيف إلى شكل ذي تردد أعلى.

الموقف: الثقل أو العجز عن التحرك بحرية بعد الانفصال عن الجسد.

مفتاح التحكم: يحدث هذا بسبب عدم كفاية الوعي في جسدك غير المادي.

اطلب بقوة أن يكون وعيك الكلي في الجسد الطاقي الذي تختبره. اطلب "الوعي الآن!" و اطلب الخفة والحركة.

الموقف: فقدان التذكر الواضح بعد التجربة.

مفتاح التحكم: اطلب بقوة تذكراً أكثر وضوحاً لتجربة الخروج من الجسد: "أتذكر كل شيء."

هذا فعال بشكل خاص عند القيام به خارج الجسد.

الموقف: تجربة الوجود كطاقة واعية بلا شكل.

مفتاح التحكم: هذا هو الاعتراف الطبيعي بذاتنا الحقيقية غير المادية (الروح).

الموقف: طقطقة أو دوي صاخب للغاية (مثل طلقة مسدس) بجوار رأسك، يُسمع لحظة الانفصال عن جسدك.

مفتاح التحكم: هذا الصوت المذهل في بعض الأحيان، هو على الأرجح نتيجة الانفصال المفاجئ عن موقع ما، يقع في مكان ما بالرأس (الغدة النخامية، حسب كثيرين).

الموقف: الشعور بالرؤية من خلال جفنيك المغلقين.

مفتاح التحكم: يحدث هذا عندما يتم نقل وعيك داخل جسدك الطاقي، لكنك لم تنفصل عن جسدك المادي.

وجه نفسك ببساطة بعيداً عن جسدك المادي: "أنا أتحرك نحو الباب."

الموقف: الوصول إلى حالة اهتزازية، ولكنك عاجز عن الانفصال عن جسدك.

مفتاح التحكم: وجه كل انتباهك نحو الابتعاد عن جسدك المادي، ونحو مكان آخر في منزلك.

من الأهمية بمكان الحفاظ على تركيز انتباهك بعيداً عن جسدك المادي طوال الوقت.

الموقف: أصوات غريبة أو غير عادية أثناء النوم (أصوات، طنين، أجراس، همهمة، موسيقى، خطوات، أو أي صوت لا يناسب بيئتك المادية الحالية).

مفتاح التحكم: الأصوات غير العادية هي مؤشر على أن وعيك قد انتقل بالفعل من جسدك المادي إلى جسدك غير المادي.

أشير إلى هذه الأصوات على أنها إشارات داخلية (انظر النص).

الموقف: الوصول إلى بيئة غير مادية من أشكال تشبه السحب (تظهر أحياناً كصور ثلاثية الأبعاد بدرجات متفاوتة من الكثافة).

مفتاح التحكم: أنت تدرك أشكالاً طاقية فكرية غير مادية.

هي نتيجة مباشرة للأفكار المركزة على بيئة طاقية غير مادية غير متفق عليها/غير توافقية أو طبيعية.

الموقف: يبدو محيطك المباشر وكأنه ينسخ بيئتك المادية.

مفتاح التحكم: أنت تختبر الآن أبطأ تردد (كثافة) لجسدك الطاقي غير المادي، وتدرك البعد الطاقي الموازي الأقرب للكون المادي.

الموقف: الشعور بلمسك أثناء وجودك خارج الجسد، (يحدث أحياناً مباشرة قبل أو بعد الانفصال).

مفتاح التحكم: قد يكون سبب ذلك ثلاث أشياء على الأقل: (1) عقلك يفسر التيارات الطاقية غير المادية؛ (2) تعديل طاقي لجسدك غير المادي؛ أو (3) كائن غير مادي أو شخص عزيز يلمسك.

عادةً ما نستدعي هذا الأمر لا شعورياً.

الموقف: أفكار أو صور حية تدخل وعيك.

مفتاح التحكم: شخص ما يتواصل معك.

الأسلوب الكوني للتواصل غير المادي هو النقل المباشر للفكر.

قد يكون أيضاً شكلاً من أشكال التواصل مع جانب أعلى من ذاتك.

الموقف: إدراك أو الشعور بشكل طاقي أو ضوء قادم.

مفتاح التحكم: أنت تتعرف على كائن طاقي بجوارك.

قد يكون أي كائن عالي التردد: دليل، صديق، ملاك، أو أي ساكن بين الأبعاد.

الموقف: الضياع أو فقدان الاتجاه.

مفتاح التحكم: أوقف أي حركة للأمام واطلب المساعدة والوضوح.

اختر شيئاً في محيطك المباشر وركز عليه.

الموقف: دخول غرفة جديدة، لتكتشف أن البيئة بأكملها قد تغيرت.

مفتاح التحكم: هذه ظاهرة متكررة.

غالباً ما تمثل المداخل والأبواب والنوافذ بداية لبيئة طاقية مختلفة.

الموقف: مواجهة أي نوع من المركبات.

مفتاح التحكم: هذا يمثل لعقلك جسداً طاقياً غير مادي (بلا شكل) أو مركبة للوعي.

غالباً ما يكون تمثيلاً لذاتك الداخلية أو جسدك الطاقي ذي التردد الأعلى.

الموقف: تجربة عائق أو حاجز (جدار، نهر، أي حاجز طاقي).

مفتاح التحكم: الحاجز هو في الغالب تمثيل طاقي لقيد ممكن تكون قد قبلته أو أنشأته: إنها فرصة لمواجهة كتلتك الطاقية الخاصة والتغلب عليها.

قد يمثل الحاجز أيضاً حدود بيئة أو واقع متفق عليه/توافقي.

الموقف: ملاحظة أو مواجهة شكل غريب أو مخيف، أو مخلوق، أو أي كائن.

مفتاح التحكم: الأشكال المخيفة هي في الغالب تمثيلات طاقية لمخاوف داخلية، وفرص تم إنشاؤها لا شعورياً لمواجهة والتغلب على مخاوفك، أو عوائقك، أو قيودك الخاصة.
الطريقة الأكثر فعالية لإزالة مشكلة أو خوف هي مواجهته. إن إرسال الحب إلى المخاوف هو أحد أفضل الطرق لتبديد طاقتها.

الموقف: تغيرات أو تحولات مفاجئة في المشاهد والبيئات.

مفتاح التحكم: يعكس هذا الموقف في الغالب غياب التركيز. للسيطرة عليه، ركز ببساطة على بيئة أو شيء واحد. قد يشير التغيير السريع في المشاهد أيضاً إلى أنك في واقع غير توافقي/غير متفق عليه.

الموقف: الإحساس بالشد، أو السحب في منتصف الظهر.

مفتاح التحكم: هذه عادةً إشارة داخلية للعودة إلى الجسد المادي.

الموقف: الدخول إلى بيئة مشرقة للغاية أو عالية الطاقة (قد تتجلى كإحساس بضغط الطاقة العالية، يصحبه ضوء ساطع).

مفتاح التحكم: لقد دخلت بيئة طاقية بتردد أعلى مما اعتدت عليه. اطلب بقوة تكييف سرعة اهتزازك الخاصة: **"أتكيّف الآن!"** أو عد إلى جسدك المادي.

الموقف: عدم القدرة على المرور عبر هياكل معينة.

مفتاح التحكم: قد يمثل هذا إما قيداً ذاتياً أو حدود بيئة متفق عليها/توافقية.

قد يكون ترددك الطاقي الخاص كثيفاً جداً بحيث لا يسمح لك بالدخول إلى الهيكل (انظر النص).

الموقف: شعور مفاجئ أو تدريجي بالثقل أثناء الطيران أو التحليق.

مفتاح التحكم: عدم كفاية نسبة من وعيك في جسدك الطاقي.

اطلب بقوة حضور وعيك الكلي أو الموسع.

الموقف: فقدان السيطرة الواعية في منتصف تجربة الخروج من الجسد.

مفتاح التحكم: اطلب لفظياً أن يكون وعيك الكامل حاضراً على الفور: **"**أنا واعي بالكامل، الآن**!"** أو **"**الوعي، الآن**!"** (لا تذكر أو تفكر في جسدك المادي أبداً، وإلا ستعود إليه على الفور).

الموقف: التشابك في تفاصيل، هيكل، أو حلقة غير مادية (شراشف السرير هي الأكثر ذكراً).

مفتاح التحكم: جميع الأشياء المادية لها نسخ طاقية ذات تردد أدق. ابق هادئاً وفك التشابك، أو ببساطة حلق بعيداً عن المشكلة. قد يكون هذا تمثيلاً لتعلقك بالبيئات المادية.

الموقف: الوعي المزدوج (الوعي في جسدك المادي وجسدك الطاقي غير المادي في الوقت نفسه).

مفتاح التحكم: يحدث هذا في كثير من الأحيان. بما أن الوعي ليس مادياً بطبيعته، فلديه قدرة فطرية على أن يكون واعياً لحقول طاقية متعددة في آن واحد. يمكن مقارنة وعينا بمتصل طاقي، قادر على الحركة نحو الداخل، ضمن الأجزاء الداخلية غير المادية للكون.

تسخير طاقة الفكر

للفكر تأثير قوي على تجربتنا وبيئتنا غير المادية، خاصة الفكر المركز في شكل طلب حازم. ستبدأ طاقة الفكر المركزة على الفور في إعادة تنظيم وتشكيل الطاقة غير المادية المحيطة. وهكذا، فإن أفكارنا، الواعية منها على حد سواء، تخلق قالباً أو مخططاً طاقياً. تتفاعل أفكارنا مع الطاقة الدقيقة للبيئة غير المادية، وتبدأ في إعادة بنائها وفقاً لمحتوى أنماط تفكيرنا. ستكتشف قريباً أن أشكالاً معينة فقط من البيئات تستجيب فوراً لطاقتك الفكرية: فالبيئات الكثيفة والراسخة ستكون مقاومة للتغيير.

يمكن أيضاً تسخير قوة الفكر لتحقيق الحركة الذاتية. لا تتردد في التجريب على طرق مختلفة للحركة خارج الجسد. يمكنك التحرك بسهولة بأي طريقة تجدها الأكثر طبيعية وراحة - الطيران، المشي، الانزلاق - دون أي قيود، باستثناء تلك التي تفرضها على

نفسك. بمجرد أن تعتاد على قدراتك الجديدة، يصبح السفر خارج الجسد مغامرة مثيرة للغاية.

إن معرفتك للمبادئ الأساسية لـطاقة الفكر ضرورية للتحكم في تجربتك غير المادية والتكيف معها. أي شكوك حول صحتها ستزول بسرعة بعد مغامراتك القليلة الأولى خارج الجسد.

مبدأ طاقة الفكر

الفكر هو شكل من أشكال الطاقة. يمتلك الفكر المركز قدرة فطرية على التأثير على الطاقة، وإعادة تنظيمها، وفي النهاية، تشكيلها. كلما كانت البنية أو البيئة الطاقية أقل كثافة، كلما كان إعادة التنظيم أسرع في الحدوث. تُحدد فعالية وسرعة إعادة تنظيم طاقة الفكر للبيئة الطاقية بـقوة الفكر وكثافة الطاقة التي يتم العمل عليها.

التكيف مع البيئة غير المادية

لكي نتمكن من المناورة بنجاح في البيئات غير المادية التي نصادفها خارج الجسد، من الأهمية بمكان أن نفهم كل بيئة غير مادية جديدة ومبادئها الطاقية. يتطلب التفاعل الناجح داخل هذه الحقائق الدقيقة والمستجيبة للفكر أن نعترف بالقوة الخلاقة لأفكارنا ونستوعب بالكامل أننا القوة الدافعة لتجربتنا. هناك الكثير مما يجب تعلمه عن الأبعاد غير المرئية، ولكن في الوقت الحالي، ستساعدنا المبادئ التالية في توجيه خطانا.

تقنية الطاقة الأساسية

- يصبح الكون غير المادي مادة أقل كثافة وأكثر تقبلاً للفكر، كلما تعمقنا في الاستكشاف بعيداً عن المادة ونحو مصدر الطاقة.
- لكون أفكارنا شكلاً من أشكال الطاقة الخالقة، فإن لديها ميلاً طبيعياً للتفاعل مع البيئات غير المادية وتشكيل البيئات غير المادية التي نصادفها.
- بشكل عام، كلما تعمقنا في الاستكشاف داخل الكون متعدد الأبعاد، كانت استجابة الفكر هذه للبيئة الطاقية أسرع وأكثر وضوحاً.
- ستعمل أفكارنا، سواء الواعية منها أو اللاواعية، على الطاقة غير المادية التي ندركها. وتكون درجة التأثير متناسبة طردياً مع قوة أفكارنا وكثافة بيئتنا.
- يتحدد الواقع المُدرَك في البيئة المستجيبة للفكر (التي لا تخضع للإجماع أو الطبيعية) بـالتردد الطاقي الخاص (الكثافة) للمراقب، وأفكار المراقب السائدة الواعية واللاواعية.

الأثر على الإدراك

نظراً لأن لهذه المبادئ تأثيراً استثنائياً على ما نلاحظه عندما نكون خارج الجسد، فلا ينبغي الاستهانة بها. إن ما تراه وتختبره سيتشكل إلى حد كبير بكيفية تفسيرك وتفاعلك داخل كل بيئة غير مادية.

يُعد المستكشفون الأوائل لتجربة الخروج من الجسد مثالاً على هذه المبادئ في العمل. ففي سفر الرؤيا، يصف القديس يوحنا مواجهات مع مدن مهيبة، وملائكة، وكائنات تركب ظهور الخيول.

وبعد خمسة قرون، يصف محمد ركوبه حصاناً أبيض مهيباً عبر ما أسماه "السموات السبع". من المنطقي أن تصورات هؤلاء المستكشفين للواقع في القرنين الأول والخامس أثرت في ما رأوه خارج الجسد.

بمعنى آخر، تأثر تاريخنا ومعتقداتنا الدينية بكيفية إدراك الأنبياء الأوائل للبيئات غير المادية التي اختبروها وتفسيرهم لها. كانت الملاحظات الأولى لجميع المتصوفة والأنبياء والقديسين متأثرة بشكل مباشر باستنتاجاتهم الجسدية والاجتماعية المسبقة حول الواقع. اليوم، من المرجح أن يرى يوحنى نفسه وهو يقود مركبة بيضاء مهيبة عبر الأبعاد الطاقية للكون. وبدلاً من كلماته في سفر الرؤيا: "كنت في الروح،" فمن المرجح أن يقول القديس يوحنا: "كنت خارج الجسد."

إن هذه الاستبصارات لا تقلل من شأن الكتابات الملهمة لمستكشفينا الروحيين الأوائل: بل إنها توفر فقط رؤى جديدة وإضافية حول المعنى الخفي لهذه الاستكشافات غير المادية. كان العديد من القادة الروحيين الأوائل الذين شكلوا وأثروا في أهم أدياننا مستكشفين خارج الجسد.لقد وثقوا رحلاتهم غير المادية وفقاً لمفاهيمهم الثقافية للواقع. يزخر الكتاب المقدس بعبارات مثل: "كنت في الروح"، و"يجب أن تولدوا من جديد لتدخلوا ملكوت السماوات"، و"الروح دفعني"، و"اطلبوا أولاً ملكوت الله".تشير هذه العبارات بوضوح إلى الاستكشافات غير المادية (الروحية) للكون من قبل هؤلاء المؤلفين. من الطبيعي تماماً أن يسمي المستكشفون الأوائل للأبعاد غير المادية اكتشافهم الجنة (السماء): إنه بلا شك الاسم المناسب للكون المستجيب للفكر، المليء بالمستويات الطاقية اللانهائية من الجمال والنور.

الوعي والمرئيات

كل شخص مختلف، وما نختبره خارج الجسد سيختلف وفقاً لتلقيننا الاجتماعي ومعتقداتنا الراسخة. غالباً ما تُدرَك البيئات والأشياء التي نصادفها خارج الجسد من خلال مرشحات عقلنا. من المهم جداً أن تعرف، في أي لحظة من استكشافك خارج الجسد، يمكنك أن تطلب رؤية الشكل الطاقي الحقيقي للشيء أو البيئة التي تختبرها. إذا شعرت بالارتباك أو كانت لديك أسئلة بخصوص ملاحظاتك، يمكنك دائماً أن تطلب التوضيح. تذكر، كل شكل هو طاقة: هذا ينطبق على جميع البيئات والترددات والكثافات داخل الكون (بما في ذلك المادي). يتم تشكيل الأشياء والمواقف والبيئات التي ندركها بواسطة طاقة الفكر لغرض معين. سيساعدنا فهمنا لهذا المبدأ الطاقي الأساسي على تفسير والتفاعل مع الأشكال الطاقية غير المادية العديدة التي نصادفها.

لقد وجدت أن الأشكال الطاقية غير المادية الحرة تظهر عادة في المناطق المستجيبة للفكر، خارج البعد غير المادي الأول. البعد الداخلي الأول هو نسخة طاقية موازية للعالم المادي، وهو بيئة طاقية مستقرة نسبياً ومقاومة لطاقة الفكر. بشكل عام، فإن الأشكال الطاقية الملحوظة، مثل المباني متعددة الطوابق، أو المركبات، أو المسطحات المائية، هي مؤشر قوي على أنك قد خطوت إلى مناطق من الكون متعدد الأبعاد أكثر تقبلاً للفكر.

المرشدون (الأدلاء)

هناك ثلاث طرق رئيسية لتوجيه والتحكم في تجربة الخروج من الجسد.

1. الأولى هي التحكم في أفكارنا الواعية (وهو جهد شاق حقاً).
2. الطريقة الثانية هي طلب المساعدة من الجزء الأكثر شمولاً منا - ذاتنا العليا أو الروح.
3. الطريقة الثالثة هي طلب المساعدة من مرشد أو معلم نشعر بالانجذاب نحوه. يمكن أن يكون المرشد أي شخص نحترمه: عيسى، بوذا، القديس بولس، ملاك حارس، أو قديس.

عندما نطلب الإرشاد، غالباً ما نُوَجَّه نحو التجربة الأكثر ملاءمة لتطورنا الروحي. لا يُرى المرشدون غير الماديين في كثير من الأحيان. بدلاً من ذلك، قد نختبر انطباعاً قوياً أو شعوراً بوجودهم. في حكمتهم، يدركون أن وجودهم المرئي سيشتت انتباهنا فقط عن هدفنا الشخصي. عندما يكون المرشد حاضراً، غالباً ما نختبر شعوراً دافئاً بالحب والأمان يحيط بنا. نعرف في دواخلنا أننا نُساعد ونُوَجَّه نحو التجربة المثالية.

مزايا المرشدين

عالم الترددات الأعلى، تكون احتياجاتنا شفافة: حالة تطورنا الروحي، وعوائقنا الداخلية، وقيودنا، ومخاوفنا، وإمكانياتنا تكون مرئية بالكامل.

يمكن للمرشد غير المادي تقييم احتياجاتنا التطورية ومساعدتنا بالموقف الأكثر ملاءمة لنمونا.

تتجاوز العوالم الداخلية للكون الحجم والتنوع ما يمكننا حتى تخيله: مستويات طاقية وحقائق غير محدودة متاحة للاستكشاف. بدون إرشاد، من السهل أن نصبح مرتبكين أو ضائعين في أي بيئة مستجيبة للفكر. المساعدة غير المحدودة متاحة دائماً، ولكن الأمر متروك لنا لطلبها. عادةً لا يتدخل المرشدون دون طلب محدد.

الوضوح

واحدة من أفضل الطرق لتعزيز وعيك خارج الجسد هي التركيز الفوري والحفاظ على الانتباه على هدف أو فكرة واحدة.

إذا بدأ انتباهك في التشتت، أو أصبحت رؤيتك ضبابية أو تشبه الحلم، اطلب بقرار الوضوح الكامل لوعيك. إن الطريقة الأكثر فعالية للحفاظ على وعيك وسيطرتك وتعزيزهما هي أن تطلب الوضوح التام للوعي عند أول بادرة من الغياب الذهني. يعد طلب وضوح الفكر مفتاحاً لتجارب الخروج من الجسد المطولة. باستخدام هذه التقنية، من الممكن الحفاظ على تجربة الخروج من الجسد لعدة ساعات. في كل مرة يبدأ فيها عقلك في التشتت، اطلب الوضوح ببساطة عن طريق القول أو التفكير: **"**الوضوح الآن**!"** غالباً ما يكون من الضروري طلب الوضوح فور الانفصال، وعند الانتقال إلى موقع غير مادي جديد، أو عند السفر بين البيئات أو الأبعاد الطاقية. في البداية، أسهل طريقة للتحكم في تجاربك خارج الجسد وتمديدها هي أن تجعل من العادة طلب الوضوح الكامل للوعي كل بضع دقائق. مع الوقت والخبرة، سيصبح وضوح ملاحظاتك تلقائياً بشكل متزايد.

قوة الفكر والمسؤولية

من المهم أن نفهم كيف ندير حياتنا، المادية وغير المادية على حد سواء، بقوة أفكارنا. عندما نشعر أن حياتنا خارجة عن السيطرة، فذلك لأننا تخلينا عن سيطرتنا الداخلية للآخرين، أو رفضنا قبول مسؤوليتنا الخاصة. بالنسبة للكثيرين منا، من الأسهل توجيه أصابع الاتهام إلى الآخرين بدلاً من قبول المسؤولية عن أفكارنا وأفعالنا الفردية. بعض من أصعب الدروس التي يجب أن نتعلمها هنا ترتبط بشكل مباشر بـالتحكم في الفكر والمسؤولية الشخصية. إن العنصر الأكثر أهمية في تطورنا الذاتي هو القدرة على تركيز وتوجيه أفكارنا. فوائد ذلك تتجاوز كل توقعاتنا - فحياتنا هي مكافأتنا.

تقنية الوضوح

هذه ممارسة بسيطة وفعالة للغاية لتجنب الوعي غير المترابط أو الضبابي الذي يذكره البعض مباشرة بعد الانفصال عن الجسد المادي.

فور الانفصال، اطلب حضور الوضوح الكامل بحزم: **"**الوضوح الآن**!"** أو **"**أطلب الوضوح الكامل**!"** أو **"**الوعي الآن**!"** في الوقت نفسه، تجنب أي عبارة قد تتضمن جسدك المادي أو البيئات المادية. على سبيل المثال، العبارة: **"**أطلب الوعي الكامل في جسدي،**"** ستعيدك على الفور إلى جسدك المادي. لا تنس أبداً أنك تختبر شكلاً من أشكال الطاقة وبيئة ذات تردد أعلى وكثافة أقل خارج الجسد. إن بيئاتك الجديدة، بما في ذلك جسدك غير المادي، أكثر تقبلاً لطاقة الفكر من الجسد المادي. عندما تطلب، اجعل طلبك حازماً ومحدداً، وستكون النتائج فورية وفعالة. كلما كان الطلب أقوى وأكثر تركيزاً، كانت النتائج أكثر فعالية.

الاستخدامات المتقدمة لتقنية الوضوح

يمكن استخدام هذه التقنية أيضاً لرفع الحلم الواعي والحيوي إلى تجربة خروج من الجسد واعية بالكامل. من المهم تكرار هذا الإجراء حتى يختفي الضباب ويفسح المجال لوعيك الكامل. تقنية الوضوح هي إجراء أكرره تلقائياً فور الانفصال عن جسدي المادي. أكررها أيضاً في كل مرة تكون فيها رؤيتي أو وعيي غير مثاليين. لقد أدركت أن هذه التقنية تُشحذ الإدراك غير المادي وتُعزز التحكم والذاكرة.

الحد من الخوف والسيطرة

يمكن أن يكون الخوف عقبة أمام استكشاف الخروج من الجسد الناجح. إن مخاوفنا وقلقنا الخاص، الواعي واللاواعي، يقيم جدراناً غير مرئية حولنا، ويحصرنا في أضيق الحدود من الأفراح الصغيرة الخانقة ويمنعنا من تحقيق أقصى إمكانياتنا. غالباً ما يتم توجيه الخيارات التي نتخذها والحياة التي نعيشها بالطريقة التي نتعامل بها مع مخاوفنا الخاصة. يؤمن الكثيرون بأن مجرد فعل الانفصال عن جسدنا المادي واستكشاف مناطق جديدة من الكون هو نجاح في تقليص مخاوفنا وقيودنا. بعد تجربة الخروج من الجسد، من الطبيعي تماماً أن تسمع الناس يتحدثون عن اختراقهم الخاص.

في بعض الأحيان يكون ذلك إدراكاً أو مواجهة لجانب داخلي من الذات: في أوقات أخرى يكون إدراكاً بأنهم أكثر بكثير من مجرد كائن مادي. في كثير من الأحيان، يروي الناس أنهم تواصلوا بطريقة ما مع جزء أكثر شمولاً من أنفسهم. مهما كان الاسم الذي يطلقونه عليه - الروح، الذات العليا، الله، أو العقل الكوني - فإن هذا الاتصال حقيقي بشكل مطلق بالنسبة للمشارك. من الصعب وصف هذه التجربة، لأنها تتجاوز مفهومنا الخطي الحديث للواقع.

مواجهة الخوف

في حياة كل واحد منا هناك لحظات محورية تغير مصيرنا. التحدي الذي يواجهنا هو مواجهة هذه اللحظات والتغلب على مخاوفنا. قد يكون اكتشافك لاستكشاف الخروج من الجسد إحدى هذه اللحظات.قد يكون قرارك بالاستكشاف خارج حدودك الجسدية قراراً يغير حياتك بأكملها. الشيء الوحيد الذي تعلمته هو أن جميع المخاوف هي أوهام. كل واحد منا هو كائن خالد يمتلك إمكانيات غير محدودة. لا يمكن إيذاء ذاتنا الداخلية الحقيقية، ولا يمكن أن تموت.

نوبات الهلع

في المراحل المبكرة من استكشاف الخروج من الجسد، يذكر البعض حدوث اندفاع قوي للخوف، يشبه نوبة الهلع. غالباً ما يحدث هذا بسبب الخوف من المجهول والمفاجأة الفسيولوجية الأولية للانفصال عن الجسد المادي. غالباً ما يتم تحريك نوبات الهلع بواسطة الاهتزازات والأصوات غير العادية التي تحدث أحياناً مع تحول وعيك من الجسد الجزيئي الكثيف إلى النسخة المزدوجة ذات الطاقة الأعلى. عندما تُختَبَر هذه الاهتزازات والأصوات لأول مرة، قد تكون مخيفة، ولذا يجب أن تتذكر أنها تشكل جزءاً طبيعياً من استكشاف الخروج من الجسد. غالباً ما يكون إدراكك وفهمك لهذه الأصوات والاهتزازات غير العادية كافياً لإزالة أو تقليل أي قلق قد ينشأ. إذا كانت نوبات الهلع تتكرر بانتظام، فقد تساعد جملة توكيد خفيفة وبسيطة.

عند أول بادرة من القلق، كرر في وعيك: "أنا هادئ وآمن" أو "أنا محمي". استمر في تكرار توكيدك حتى يختفي الخوف. ثم استمر في تعليماتك المعتادة، ووجه نفسك بعيداً عن جسدك المادي - على سبيل المثال: "أنا أتحرك نحو الباب الأمامي." غالباً ما يُلاحظ أنه بمجرد تحقيق الانفصال الكامل عن الجسد المادي، يختفي القلق الأولي. تذكر؛ تجارب الخروج من الجسد هي انتقال طبيعي للوعي - ببساطة لا يوجد شيء تخشاه. ويشهد على ذلك الآلاف الذين يخوضون تجارب الخروج من الجسد يومياً. باختصار، تتوقف نوبات الهلع عن أن تكون مشكلة بمجرد أن تخوض تجربة ناجحة. عندها تعرف بنفسك أنه ليس لديك ما تخشاه.

تقنية الحد من الخوف

إذا استمر الخوف في كونه مشكلة، ستساعد هذه التقنية:

حدد الخوف: حاول التعرف على طبيعة خوفك. على سبيل المثال، هل تخاف من المجهول؟ التغيير المفاجئ؟ احتمال الضياع؟ إن اعترافك بخوفك هو مؤشر عظيم على التقدم.

استغل الخوف: الخوف هو شكل من أشكال الطاقة. إنه يعزز تنفسك وقوتك وقدرتك على التركيز. إنه حافز طاقي طبيعي، مصمم لتعزيز قوتك على التغلب على العقبات أو التحديات المحتملة. عندما تشعر بالخوف، حاول استخدامه لصالحك. استخدم الطاقة الناتجة عن الخوف لتعزيز تركيزك ورغبتك في تحقيق هدفك في استكشاف الخروج من الجسد.

تخلص من الخوف: خذ نفساً عميقاً. أثناء الزفير، تخيل أن الخوف يخرج من جسدك وعقلك ومشاعرك. يمكنك أن تكرر عقلياً: "خوفي يبتعد عني"، أو "خوفي قد ذهب"، أو "أنا أعظم من خوفي"، أو "مخاوفي تُغسل". تخيل الخوف يبتعد عنك بأكبر قدر ممكن من الحيوية. تصوره يختفي إلى الأبد.

استبدل خوفك: استبدل الشعور بالخوف بطاقة إيجابية ومنتجة مثل الحماس أو التركيز أو الشجاعة أو إثارة المغامرة. استخدم توكيداً مناسباً، مثل: "أنا آمن وهادئ"، أو "أستمتع بمغامرتي الجديدة"، أو "الحماس يغمرني".

تصور البالون

يمكن أن تساعدك تقنيات التصور التالية في التغلب على الخوف والعقبات الأخرى التي تعترض تجربة خروج ناجحة من الجسد.

تنفس بعمق عدة مرات واسترخِ تماماً.

ابدأ بتصور بالون هواء ساخن برتقالي متلألئ ورائع. بينما تقترب منه، يمكنك أن ترى بوضوح أنه جاهز للإقلاع.

تستقبلك الابتسامة المألوفة لمرشدك قبل مغامرة جديدة خارج حدود المادة.

بينما تصعد إلى البالون، أنت مبتهج بالرحلة المثيرة الجديدة.

مبتهجاً للغاية، تفك الحبال التي تربطك بالأرض، ويبدأ بالونك في الصعود.

شعور قوي بالإثارة يتزايد، بينما ترتفع بسهولة أعلى فأعلى وتحلق ببطء فوق قمم الأشجار.

في الأسفل، تبدأ المنازل والسيارات في الظهور كألعاب - صغيرة وبلا أهمية.

بالنظر إلى حافة سلة البالون، تلاحظ العديد من الأكياس القماشية الكبيرة.

تبدو الأكياس ممتلئة وثقيلة جداً.

عندما تنظر عن كثب، تدرك أن الأكياس مليئة بـمخاوفك وقيودك.

كل كيس موسوم بوضوح: الخوف من المجهول، الخوف من التغيير، الخوف من الفشل، الخوف من التحديات الجديدة، الخوف من الموت.

مهما كان الخوف أو القيد الذي تختبره حالياً، فهو موسوم بوضوح على الأكياس.

توقف واعترف بمخاوفك وقيودك الخاصة، وراقبها وهي تتدلى في الأكياس القماشية.

بينما تنزلق فوق قمم الأشجار، تدرك أنك توقفت عن الصعود.

إن وزن الأكياس والمخاوف والقيود يعيقك، ولا يسمح لك بالارتفاع.

عند التحديق فوق حافة البالون، ترى بوضوح أن كل كيس مربوط بإحكام بالسلة.

مغفوراً بالفرح، تبدأ في فك أكياس الخوف وتشاهد كل كيس يسقط متجهاً نحو الأرض.

مع كل كيس خوف يتم التخلص منه، تشعر ببالونك يرتفع، أعلى فأعلى.

ببهجة طفولية، تشعر بأن كل خوف يتساقط.

أنت تدرك تماماً أن كل خوف قد اختفى إلى الأبد، وأن كل قيد هو شيء من الماضي.

بعض أكياس الخوف مربوطة بإحكام لدرجة أنك يجب أن تقطعها.

يسلمك مرشدك سكين جيب، وتبدأ بحماس في قطع الحبال القوية التي تحمل الأكياس المتبقية.

مع كل حبل مقطوع، تشعر بزيادة في الخفة والحرية.

تشعر بمتعة التحرر الكامل تتدفق عبرك، بينما ترتفع ببطء أعلى فأعلى.

وبما أنك قد ارتفعت عالياً بالفعل، فقد اختفت مخاوفك وقيودك إلى الأبد.

حول التحكم (السيطرة)

أنت تمتلك قدراً من التحكم بقدر ما تؤمن بأنك تملكه، وبقدر ما تقبله وتطبقه.

إن مفتاح إطالة تجربة الخروج من الجسد هو الحفاظ على تركيز انتباهك بعيداً عن جسدك المادي.

أفضل طريقة لتحقيق ذلك هي أن تصبح منغمساً بالكامل ومستغرقاً في البيئة غير المادية التي تستكشفها.

كما ستكتشف قريباً، فإن أي فكرة عن جسدك المادي ستعيدك إليه على الفور.

أنت المتحكم في تجربتك، سواء بوعي أو بغير وعي.

أنت الكاتب والمخرج والممثل في كل تجربة وموقف ومواجهة. هذا ينطبق على جميع مستويات الكون.

طريقة حركتك هي قرارك بالكامل. يمكنك المشي، الطفو، الطيران، أو الانزلاق. يمكنك تغيير طريقة حركتك في أي وقت، إذا تطلب الموقف ذلك.

إذا كان إدراكك غير واضح أو ضبابي، يمكنك زيادة وضوح رؤيتك من خلال المطالبة بحزم بالتحسين الفوري لإدراكك: **"الوضوح الآن!"**

شكلك الطاقي غير المادي مرن للغاية من حيث الحجم والشكل والبنية والإمكانيات.

من المرجح أن تختبر الشكل الأكثر راحة بالنسبة لك. وهو عادةً ما يكون نسخة مطابقة لجسدك المادي.

ومع ذلك، خلف الغشاء الطاقي الثاني، لديك القدرة على التكيف الواعي وتغيير شكلك تقريباً إلى أي شكل حسب الحاجة.

يتم تحقيق ذلك من خلال التركيز على تغيير في مفهومك الذاتي الخاص.

مشاعر الخوف هي من صنعنا، وتمثل في الغالب ثمرة مباشرة لنقص المعلومات أو المعرفة عند مواجهة مواقف أو بيئات جديدة.

لا تنس أبداً، أنت كائن غير مادي قوي: في جوهرك، أنت وعي خالص.

ليس لديك ما تخشاه، لأنك خالد.

حاول الحفاظ على حالة ذهنية مفتوحة وغير حكمية قدر الإمكان.

يمكن للآراء والقناعات والاستنتاجات الراسخة أن تؤثر على ما تختبره وتدركه، تماماً كما تفعل في العالم المادي.

اسع جاهداً للبقاء هادئاً ومركزاً أثناء جميع التغييرات أو تحركات وعيك.

اعرف قدرتك على التحكم في حركتك وتجربتك. أفكارك هي مركبتك الخاصة وقوتك الخلاقة.

أنت ببساطة تذهب حيث تقودك أفكارك.

اطلب بحزم ما تريد استكشافه أو تحقيقه أو إدراكه، وكن محدداً قدر الإمكان.

كن مستعداً للتغيرات المفاجئة و الحركة الداخلية عند تقديم الطلب.

توقع تماماً أن تتلقى ما طلبته - كن منفتحاً على التلقي.

إذا كان ما تلاحظه أو تختبره غير واضح، اطلب التوضيح. على سبيل المثال، "ماذا يمثل هذا الشكل الطاقي غير المادي؟"

تحكم. ببساطة تحكم - لا يوجد سبب للتردد أو عدم الحسم.

ستعتمد قدرتك على التنقل في بيئة مستجيبة للفكر إلى حد كبير على تحكمك في الفكر، ومعرفتك، وقدرتك على البقاء هادئاً ومركزاً عند حدوث تغيير مفاجئ.

كما هو الحال في أي شيء، كلما كنت أكثر استعداداً، كانت التجربة أكثر إثماراً.

لا تنس أبداً، أنت تختبر درجة التحكم التي تطلبها. اطلب الكثير.

الفصل الثامن: الاستكشافات المتقدمة

العقل البشري، بمجرد تمدده بفكرة جديدة، لا يعود أبداً إلى أبعاده الأصلية.

–أوليفر ويندل هولمز–

إمكانيات استكشاف الخروج من الجسد غير محدودة على الإطلاق. بمجرد أن نخطو خارج حدودنا المادية، يبدأ أفق جديد ومثير للإمكانيات والاستكشاف البشري في الظهور بوضوح لنا. تبدأ القيود القديمة في التلاشي بينما نكتشف إمكانياتنا الحقيقية. كل واحد منا يمتلك إمكانيات غير مرئية وغير مستغلة، لم يبدأ العلم الحديث في فهمها إلا مؤخراً.

تمهد تجارب الخروج من الجسد المسيطر عليها الطريق لعصر جديد من التطور والاستكشاف البشري: ولكن الأمر متروك لنا لاختبار هذا الواقع بأنفسنا - أو البقاء سجناء لقيودنا المادية. لأمنحك إحساساً بالاستكشاف، قمت بتضمين عدد من التجارب الممكنة في هذا الفصل. يمكنك تطوير ومتابعة تجاربك الخاصة أيضاً لتحقيق فوائد أو أهداف محددة. عند إجراء أي بحث أو تجربة، لا تنس أبداً تسجيل النتائج في أقرب وقت ممكن. يوصى بتسجيلها صوتياً (بواسطة مسجل).

تجارب مقترحة

قد ترغب في البدء بتجربتين تشبهان تلك التي يتم إجراؤها في قسم ما وراء علم النفس بجامعة ستانفورد.

التجربة الأولى سهلة الإعداد للغاية: قبل أن تبدأ بتقنية الخروج من الجسد، ضع شيئاً صغيراً على حافة الطاولة، مثل مشبك ورق، أو قلم، أو عملة معدنية.

أثناء تجربتك خارج الجسد، حاول بوعي تقليل كثافتك الخاصة (ترددك) وحرك الجسم. سجل النتائج.

التجربة الثانية هي مراقبة هدف بعيد أثناء وجودك خارج الجسد.

لهذه التجربة، اطلب من صديق أن يختار ويرسم رقماً كبيراً، أو صورة، أو رمزاً (لا يقل قطره عن خمس عشرة سنتيمتراً)، ويضعه في مكان يمكن رؤيته جسدياً. اطلب منه/منها عرض الهدف في مكان واضح بالقرب منك، مثل منزل صديقك. بعد أن تنفصل عن جسدك المادي، ركز كل انتباهك على موقع الهدف وحاول إدراك الهدف بأكبر قدر ممكن من الدقة.

استكشاف الكون

عند الاستكشاف خارج جسدك المادي، فإن البعد غير المادي الأول الذي تدركه عادة هو عالم موازٍ يتكون من طاقة أقل كثافة بكثير من العالم المادي. بعد دراسة قصيرة، ستكتشف أن هذه البيئة الطاقية تشبه بيئاتك المادية، ولكنها ليست مطابقة لها. ستبدو الأشياء مثل الكراسي، والأبواب، والأسرة، والغرفة بأكملها مختلفة قليلاً عما هي عليه في بيئتها المادية.

فهم الإدراك في الأبعاد الأخرى

السبب وراء هذه النتيجة بسيط. الأشياء والبيئات المدركة داخل المستوى الطاقي الداخلي الأول للكون هي غير مادية في جوهرها. كل تفصيل غير مادي تراه موجود بشكل مستقل تماماً عن الكون المادي. لقد اعتقد الكثير من الناس أنهم يراقبون بيئاتهم المادية من زاوية رؤية جديدة. يتوقعون أن تكون بيئاتهم غير المادية مطابقة لتلك الموجودة في العالم المادي، وعندما لا تتحقق توقعاتهم، يصبحون مرتبكين أو ضائعين بسهولة. ونتيجة لذلك، يستنتج بعضهم أن تجربتهم الكاملة خارج الجسد كانت مجرد حلم، فقط لأن البيئة المدركة لم تتطابق مع توقعاتهم المادية. غالباً ما يحدث هذا الافتراض الخاطئ لأننا مُكَيَّفون على قبول الأشكال المكثفة فقط كصحيحة. ومن هذا المنطلق، يميل عقلنا إلى التركيز على الحقيقة الوحيدة التي نعرفها ونقبلها - وهي المادة. بما أننا نعيش في بيئة مادية وتغمرنا سيل من المحفزات المادية، فإن هذا التلقين متوقع. تكييفنا المادي هو جزء طبيعي ومتأصل من عملية التنشئة الاجتماعية لدينا. المفتاح للتغلب على هذا التلقين المادي الأساسي هو الاعتراف به. العالم المادي الذي نركز عليه انتباهنا هو مجرد جزء ضئيل من الكون. في الواقع، الأشكال المادية التي نراها حولنا هي مجرد قشرة خارجية رقيقة للكون - البشرة - الطبقة العليا من جلد الكون متعدد الأبعاد بأكمله.

التحكم بالتردد (الاهتزاز)

ضع في اعتبارك دائماً أن الواقع نسبي: فالبيئة التي ندركها على أنها حقيقية تتحدد بكثافتنا وترددنا الخاصين. على سبيل المثال، عندما نكون خارج الجسد، فمن الشائع تماماً أن تظهر الأشياء المادية شفافة وشبحية. وذلك لأن المادة، كما تُرى من زاوية رؤية بتردد أعلى، لم تعد تمثل حقيقة صلبة بالنسبة لنا.

من منظورك الجديد هذا، فإن الحقيقة الصلبة الوحيدة بالنسبة لك هي التردد الطاقي (الكثافة) الذي يطابق ترددك الخاص. إن معرفتك بهذا المبدأ الطاقي ضرورية عند استكشاف كون ذي اهتزاز مختلف. ستساعدك هذه المعرفة في التحكم في تجاربك. مع تقدم استكشافاتك، ستبدأ في إدراك حقيقة مذهلة. لديك القوة، من خلال مجرد فعل الفكر المركز، للانتقال إلى مناطق طاقية مختلفة من الكون. يمكنك بوعي رفع وخفض سرعة اهتزازك (كثافتك): والنتيجة هي تغيير مقابل في بيئتك المباشرة. هذا الاكتشاف مهم، لأنه يقضي عملياً على الحاجة إلى الحركة الخارجية (العرضية). في جوهر الأمر، يمكنك استكشاف أي تردد للكون دون أن تتحرك من مكانك. تصبح المفاهيم المادية للمسافة، والانفصال، والحركة غير ذات صلة.

مزايا الحركة الداخلية

الميزة الثانية لطريقة الاستكشاف المتقدمة هذه هي التحكم الذاتي الكامل. من الأسهل أن تظل مركزاً عندما لا تضطر إلى التعامل مع التغيرات الخارجية والداخلية المتزامنة. من الأسهل أيضاً الحفاظ على الشعور بالاستقرار والوضوح. الطريقة الثالثة تسمح لك باستكشاف مستويات الترددات التي لا تُحصى للكون بفعالية أكبر. غالباً ما تكون الحركة العرضية داخل بعد طاقي معين محدودة بنطاق تردد ضعيف داخل هذا البعد. وأخيراً، فإنها توسع قدرتك على الاستكشاف والإدراك والفهم خارج نطاق الفهم البشري الحالي. إن التغيير الواعي لكثافتك (تردد اهتزازك) يضمن وصولاً شبه لا محدود إلى الأجزاء الداخلية غير المادية للكون.

ترتبط مفاهيمنا الحديثة للحركة بشكل مباشر بتلقيننا المادي. في نهاية المطاف، سيتطور كل واحد منا إلى نقطة يمكننا فيها ببساطة أن "نكون" في أي جزء من الكون نختاره. هذه ليست نظرية، بل هي حقيقة لا يمكن دحضها ويمكن التحقق منها من خلال التجربة الشخصية.

الحركة الواعية بين الأبعاد

فور الانفصال، ابتعد عن جسدك المادي، واهدأ وركز.إذا لزم الأمر، اطلب حضور الوعي الكامل أو الوضوح. "الوعي الآن." عندما تكون خارج الجسد، اطلب بحزم اختبار البعد الطاقي التالي. "أنا أختبر المستوى (البعد) الداخلي التالي، الآن!" أو اختر أي منطقة بين الأبعاد ترغب في استكشافها. ستكون النتيجة المباشرة حركة داخلية قوية ستستمر لبضع ثوانٍ.ابق هادئاً قدر الإمكان: قد يكون الإحساس بالحركة الداخلية قوياً ومسبباً للارتباك لغير المستعدين. تشعر وكأنك تُسحَب إلى الداخل، إلى مركز وعيك. بعد أن تتوقف الحركة الداخلية، ركز على الفور بقوة على طلب حضور الوعي الكامل. "الوعي الآن!" كن مستعداً: ستكون بيئتك الجديدة وزاوية الملاحظة مختلفة تماماً.

تعزيز ترددنا الداخلي

بينما نتقدم في الاستكشاف داخل المستويات الطاقية ذات التردد الأعلى للكون، قد تبدأ في ملاحظة تغيرات في حالة وعيك. غالباً ما تُذكر الأحاسيس الداخلية للطاقة، والرؤى، وتجارب الضوء، وزيادة الحساسية الطاقية. البيئات التي تصادفها في المستويات الطاقية ذات الترددات الأعلى ستكون مشعة بالضوء بشكل متزايد. بيئاتك نفسها تتكون من شكل أعلى من الطاقة. على سبيل المثال، عندما تدرك زهرة عادية أو شفرة عشب، سترى أنها تشع طيفاً حيوياً من الضوء واللون.

تبدو شفرة العشب الواحدة وكأنها مكونة من آلاف النقاط الضوئية. كل نقطة ضوئية متلألئة هي وعي نقي وحي. كلما تعمقنا في الاستكشاف في الكون، تبدأ الحاجة إلى رفع سرعة اهتزازنا الداخلية - لتعزيز نورنا الداخلي - في الظهور. لكي نستكشف المستويات العليا للكون بنجاح، يجب أن يتم تكييف سرعة اهتزازنا لتتطابق مع تردد الطاقة الذي نختبره.

إذا لم يكن ترددنا الداخلي متساوياً مع البيئة الجديدة التي نزورها، فسوف نختبر ضوءاً ساطعاً وإحساساً ساحقاً بضغط الطاقة القوية. هذا الشعور غير مريح لدرجة أن معظم الناس يتراجعون على الفور إلى جسدهم المادي.

رفع الاهتزاز الداخلي

عند استكشاف المناطق العليا من الكون، يمكننا تعزيز اهتزازاتنا الداخلية من خلال تقديم طلب حازم وصادق. بشكل أكثر دقة، يمكننا أن نطلب تعديلاً دقيقاً لطاقتنا الداخلية، بهدف تعزيز التطور الروحي. هذا التعديل الدقيق لأنظمة طاقتنا غير المرئية هو جزء لا يتجزأ من عملية التطور التي تحدث عادة عندما ننام أو نحلم. معظم الناس غير واعين لهذه التغييرات الداخلية عند حدوثها. أولئك الذين هم واعون، غالباً ما يدركون هذه التغييرات كموجات من الطاقة الداخلية تجتاح الجسد. يمكن أن تستمر هذه العملية من بضع ثوانٍ إلى عدة دقائق، اعتماداً على مقدار التعديل المطلوب.

لقد أدركت أن رفع سرعة اهتزازنا له تأثير كبير على قدراتنا غير المادية. إذا أردنا استكشاف المناطق العليا من الكون، فمن الأهمية بمكان تعزيز ترددنا الطاقي الخاص. تقع على عاتقنا مسؤولية تعزيز نورنا الخاص، إذا أردنا الهروب يوماً من وهم المادة. لا تنس أبداً، لن تتكيف الجنة معنا: يجب أن نتكيف نحن معها.

المشاعر السلبية والاهتزاز

الأفكار السلبية، والغضب، والكراهية، والتعلق، والجهل، كلها تعيق الإشعاع الطبيعي لنورنا الداخلي. الأفكار والعواطف المدمرة هي شكل من أشكال الطاقة ذات التردد المنخفض، التي تلتصق مثل الوشاح بجسدنا الطاقي الداخلي. عندما تكون خارج الجسد، يمكنك ملاحظة هذه الاهتزازات السلبية على الفور في المجال الطاقي (الهالة) للشخص الذي تراقبه. تصبح المشاعر السلبية مثل الكراهية أو الخوف أو الغضب أو الجشع جزءاً من الشخص الذي يخلقها. تعمل هذه الطاقة السلبية كمجال تخميد للطاقة، مما يمنع النور الداخلي للروح من الإشعاع بقوته العادية. أثناء استكشاف الخروج من الجسد، يكون تطور أي شخص تراقبه مرئياً بوضوح من خلال قوة الضوء الذي يشع منه. كلما كان النور الداخلي أكثر سطوعاً، كان الشخص أكثر تطوراً.

إزالة المعيقات الطاقية

يبدأ تسريع سرعة اهتزازنا الخاصة بـإزالة معوقاتنا الطاقية الداخلية. هذا هو السبب في أن الكائنات الروحية المتقدمة مثل عيسى وبوذا قضيا الكثير من الوقت في تدريس القاعدة الذهبية. "أحب قريبك"، "لا تفعل بالآخرين..." لقد أدركوا تماماً أنه كلما أزلنا المزيد من المعوقات الطاقية، كلما أشرق نورنا بشكل أكثر إبهاراً وزادت سرعة ترددنا الطبيعية في الكون متعدد الأبعاد. فهم هذا المبدأ مهم لتطورك الفوري. عندما يموت جسدك المادي، ستذهب تلقائياً إلى المستوى الطاقي (التردد) للكون الذي يتوافق مع سرعة اهتزازك الخاصة. كما ستكتشف بنفسك، هذه عملية طاقية طبيعية - تحول للوعي من تردد إلى آخر.

أولئك الأفراد الاستثنائيون الذين أدركوا وأزالوا معوقاتهم الطاقية وعززوا سرعة تردداتهم سيختبرون كل روعة ونور ملكوت السماوات.

تعزيز الحالة الاهتزازية

من الممكن تضخيم الحالة الاهتزازية من اهتزاز داخلي طفيف إلى انفصال كامل عن الجسد المادي. يمكن تحقيق ذلك من خلال التشجيع العقلي للاهتزازات الخفيفة على البدء والقوة والانتشار في جميع أنحاء الجسد. من الشائع تماماً أن يستيقظ البعض منا خلال مراحل مختلفة من النوم، ويختبروا اهتزازاً داخلياً خفيفاً و تخديراً في مؤخرة الرقبة أو في الساقين أو الذراعين. غالباً ما يُختَبَر هذا أثناء نوم حركة العين السريعة، أو الأحلام الواعية (الحية)، أو أثناء حالات ألفا الخفيفة، أو الحالة التنويمية، على سبيل المثال.

بالطبع، المفتاح لهذه التقنية هو التعرف على الاهتزازات الداخلية والتخدير بمجرد حدوثها. أفضل طريقة للقيام بذلك هي الانتباه للتيارات الطاقية الدقيقة خلال المراحل الأولية للنوم، والأحلام، والاسترخاء. إن الوعي بحواسنا الداخلية، ومشاعرنا، وملاحظاتنا، هو خطوة أولى مهمة في إدراك اهتزازاتنا الداخلية. من الآن فصاعداً، عند الاستيقاظ أو الانزلاق إلى النوم أو الخروج منه، ابق جسدياً هادئاً ومسترخياً تماماً.

لاحظ أي تغييرات طاقية داخلية، أو اهتزازات، أو تخديراً، أو رنيناً، أو أي أحاسيس غير عادية أخرى. عندما تحدث هذه الأحاسيس، شجع الاهتزازات والأحاسيس المصاحبة لها عقلياً على الانتشار عبر جسدك. انزلق مع الأحاسيس واسمح لها بالانتشار في جميع أنحاء جسدك وعقلك. بعد أن تنتشر أحاسيس الاهتزاز والتخدير عبر جسدك، وجه نفسك بعيداً عن جسدك. حافظ على كل انتباهك وفكرك بعيداً عن جسدك المادي ووجهه نحو موقع آخر في منزلك.

على الرغم من أن هذا قد يبدو غريباً، إلا أنه شيء طبيعي تماماً يجب القيام به. كل ما يتطلبه الأمر هو ملاحظة ومن ثم تشجيع التغييرات غير المادية الدقيقة التي تحدث داخلك.

تعزيز الذاكرة

في كل مرة تنتهي فيها من استكشاف أو تجربة خارج الجسد، اطلب بحزم نقلاً كاملاً للذاكرة إلى وعيك المادي. يعمل دماغك وذاكرتك المادية مثل الكمبيوتر: يجب نقل المعلومات غير المادية المكتسبة وتخزينها بدقة داخل وعيك المادي. أسهل طريقة لتحقيق ذلك هي ببساطة طلب ذلك. العديد من مستكشفي الخروج من الجسد غير مدركين لهذا المبدأ. يمكن أن تكون النتيجة ذكريات ضبابية ومجزأة لتجاربهم غير المادية.

كما هو الحال مع تقنية الوضوح، فإن التأكيد الذي تضعه على طلبك للذاكرة سيحدد فعالية النتائج. الطلب الحازم والمركز هو الأفضل: "أتذكر كل شيء!" من الناحية المثالية، يجب أن تطلب تعزيز الذاكرة عندما تكون على وشك العودة إلى شكلك المادي. هذا الطلب غالباً ما يدفعك على الفور للعودة إلى جسدك المادي.

البحث الجماعي والشراكة

يمكن لمجموعات البحث في الخروج من الجسد، أو الشراكة، أن توفر فوائد كبيرة للجميع. نظراً لأن استكشاف الخروج من الجسد هو طريقة جديدة للبحث في مجتمعنا، يمكن لمجموعة البحث غير المادي أن توفر رؤى قيمة مكتسبة من تجربة مباشرة، فضلاً عن توفير منتدى مفتوح لوجهات النظر والتقنيات الجديدة.

تسمح لنا المجموعة بمقارنة الملاحظات والتعلم من تجارب بعضنا البعض. بينما نشحذ ونضبط قدراتنا الطبيعية، يمكن استكشاف وتطوير مجالات مهمة مثل الحد من الخوف، وإعادة تقييم المعتقدات، وتغيير/تحويل الأحلام، والإشارات الداخلية، وتقنيات الانفصال، بناءً على النتائج المباشرة. يمكن للمجموعة أيضاً مناقشة وتحديد أي قيود أو عوائق نفسية قد تنشأ.

هناك فائدة أخرى وهي أنه يمكن إجراء تجارب تحقق استثنائية. على سبيل المثال، يمكن للمجموعة إنشاء نقطة التقاء مستهدفة: وقت ومكان مادي يتقابل فيه أعضاء المجموعة في رحلاتهم خارج أجسادهم المادية. بالإضافة إلى البحث الجماعي، أوصي بشدة بأنظمة الصديق/الشريك لمغامرات الخروج من الجسد. من المهم اختيار شخص جاد في مجال الاكتشاف الداخلي. إن اللقاء الواعي مع صديق أو شخص عزيز خارج الجسد هو تجربة لا تصدق.

تقنية الشريك

تقنية الشريك هي تنويع لتقنية كريستوس التي طورها الصحفي الأسترالي جي. إم. جلاسكين. في الأصل، تم تصميم تقنية كريستوس كطريقة للتراجع عن الحياة الماضية، ولكن سرعان ما تم اكتشاف أنها تحفز تجارب الخروج من الجسد لعدد كبير من الأشخاص.

التقنية التالية مثالية للأزواج والشركاء والمجموعات.كمرشد، ستقوم بتوجيه التأمل والتحرك بشكل متقطع حول شريكك، ولذلك من المهم أن تكون هادئاً قدر الإمكان. يستلقي شريكك على ظهره، وعيناه مغمضتان، ورأسه متجه نحو الشمال. لجعله مرتاحاً ومسترخياً قدر الإمكان، من الجيد الاستلقاء حافي القدمين على سطح ناعم، مثل سرير، أو بساط سميك، أو وسائد. والآن ابدأ ببطء في تدليك كاحلي شريكك بحركات دائرية لطيفة.

الفكرة هي إرخاءه قدر الإمكان.

بعد ما يقرب من دقيقتين من تدليك الكاحلين، اقترب بهدوء من رأس الشريك وضع أربعة أصابع على جبهته، فوق حافة الحاجبين مباشرة. افرك ببطء وبلطف الجزء السفلي من الجبهة بحركة دائرية. استمر في فرك جبهة الشريك، وزد السرعة والضغط تدريجياً، حتى يبلغ عن سماع هذا الصوت في غضون خمس دقائق.

الآن ابدأ بتأمل موجه لفظياً.

تحدث بصوت هادئ ومريح، مساعداً شريكك على بلوغ أقصى درجات الاسترخاء. لا تتعجل وركز على بث الطمأنينة، بينما تشرع في التصور الإيحائي التالي:

تنفس بعمق عدة مرات واسترخِ تماماً... استرخِ كلياً... تمهل واسترخِ تماماً... ابدأ في استشعار طاقتك الباطنية وهي تنساب..اشعر بطاقتك الداخلية وهي تتحرك من رأسك نحو عنقك... استشعرها تتحرك ببطء عبر كتفيك... تشعر بالاسترخاء التام بينما تتدفق الطاقة عبر صدرك... إنه شعور مريح للطاقة وهي تواصل طريقها نحو بطنك... وِرْكَيْك... فخذيك... والآن اشعر بالطاقة وهي تنزلق إلى أسفل ساقيك... يمكنك رؤية واستشعار الطاقة في أقصى قاعدة قدميك، في كعبيهما...

الإطالة البصرية للكعبين

بعد الجزء المريح من هذا التصور، ابدأ بلمس كعبي شريكك بلطف بأطراف أصابعك، مردداً في الوقت ذاته ما يلي: تخيل الطاقة وهي تمتد وتتوسع خارج كعبيك حوالي عشرة سنتيمترات...يمكنك الآن أن ترى وتشعر بامتداد قدمك عشرة سنتيمترات للخارج...

استشعر إطالة قدمك عشرة سنتيمترات خارج كعبك...احتفظ بهذا الامتداد لعدة لحظات، ويمكن لشريكك أن يخبرك بالإيماء في كل مرة يتم فيها هذا التمديد بنجاح. بعد أن يتصور شريكك التمديد بمقدار عشرة سنتيمترات، ساعده على تخيل المشهد والإحساس بعودة قدميه إلى وضعهما الطبيعي. ثم كرر هذا التمديد ثلاث مرات، حتى يتمكن شريكك من تصور إطالة قدميه بعشرة سنتيمترات بسهولة ويسر. لا تتعجل وكن صبوراً. هذا التمديد الأولي مهم جداً لنجاح هذه التقنية، ولذلك لا تتردد في تكراره بقدر ما يلزم.

إطالة الجزء العلوي من الجسم

بعد أن يؤكد شريكك قدرته على إطالة قدمه المتصورة، انتقل بهدوء إلى الرأس وكرر نفس تقنية الإطالة مع الجزء العلوي من الجسم والرأس.

(يستمر التصور الموجه دون انقطاع بينما تلمس برفق الجزء العلوي من رأس الشريك...) اشعر وكأن قمة رأسك تبدأ في التمدد والنمو...شاهد واستشعر قمة رأسك وجزءك العلوي من الجسم وهو يتمدد وينمو عشرة سنتيمترات... شاهد واستشعر رأسك وكتفيك وهما ينموان عشرة سنتيمترات كاملة فوق حجمهما الطبيعي... اشعر بتمدد الجزء العلوي من جسمك بالكامل ونموه نحو الخارج... عشرة سنتيمترات كاملة خارج حدودك الجسدية...كما في السابق، كرر هذه العملية ثلاث مرات على الأقل، حتى يتمكن شريكك من تخيل الإطالة بسهولة.

الإطالة المتدرجة (30 سم ثم 60 سم)

حول انتباه شريكك إلى قدميه ووجهه شفهياً ليُطيل جزئه السفلي بالكامل ثلاثين سنتيمتراً كاملة. كرر هذا الأمر بقدر ما هو ضروري. انتقل إلى رأس الشريك ووجهه ليُطيل جزئه العلوي بالكامل ثلاثين سنتيمتراً، ثم يعود به إلى حجمه الطبيعي. عد الآن إلى القدمين ووجه الشريك ليُطيل ستين سنتيمتراً كاملة. لكن هذه المرة، أعطه التعليمات بالاحتفاظ بالتصور وعدم العودة إلى حجمه الطبيعي. بعد الانتهاء من إطالة القدمين، وجه الشريك إلى الإطالة المتزامنة للجزء العلوي من الجسم بـستين سنتيمتراً كاملة. كرر هذه العملية حتى يتمكن شريكك من رؤية واستشعار هذا التمديد الكامل لجسده بوضوح.

تقنية التوسع والانفصال عن الجسد

بينما يحافظ على إطالته البالغة ستين سنتيمتراً، وجه الشريك لتوسيع جسده بالكامل مثل منطاد طائر. على سبيل المثال: "جسمك بالكامل يتوسع مثل البالون... يمكنك أن تشعر بكيانك الداخلي يتسع في كل مكان، مثل بالون مملوء بالهواء..." جسمك بالكامل يتوسع في كل مكان... جسمك بالكامل يتسع ستين سنتيمتراً..."

"بينما يتسع جسمك، يمكنك أن تشعر بأنك تصبح أخف وأخف... مثل البالون، يمكنك أن تشعر بأنك تصعد، تصعد..." شريكك الآن في حالة مثالية لتحقيق تجارب واعية بالكامل خارج الجسد. وهنا يمكنك أن تبدأ فوراً بتقنيتك المفضلة للخروج من الجسد. على سبيل المثال:

"بينما تطفو، يمكنك أن تشعر بأنك تصبح أخف وأعلى فوق جسدك..." كرر في الوقت ذاته: "أنا أطفو. أنا أطفو. أنا أعي أنني أطفو. أنا أطفو بحرية."

عندما تُنفذ هذه التقنية بشكل صحيح، فإنها تمثل إعداداً استثنائياً لأي تصور أو تأكيد خارج الجسد. لا تتعجل واسمح لشريكك بالاستمتاع بكل الأحاسيس المرتبطة بهذه التقنية. لا تتردد في تعزيز أو إطالة التأمل الموجه لتلبية قدرات شريكك على التصور. سيكون من المثالي السماح بمدة لا تقل عن نصف ساعة لإدارة التصور الموجه. بعد الجزء الشفوي الموجه من هذه التقنية، اسمح لشريكك بـعشرين دقيقة على الأقل من الصمت لتحقيق تأكيداته وتصوراته الشخصية.

على الرغم من أنني أدرجت تقنية واحدة فقط تم إنشاؤها خصيصاً للشريك، فمن خلال تعيين دليل للتوجيه اللفظي للتصور، من الممكن تكييف أي تقنية تصور بسهولة لتناسب شريكاً أو مجموعة.

تسريع التغيير النفسي والتطوير الذاتي

في مرحلة ما من حياتنا، نسعى جميعاً إلى شكل من أشكال التطوير الذاتي أو التغيير النفسي. في العقود الثلاثة الماضية، أصبحت تقنيات لا حصر لها متاحة للتطوير الذاتي، والكتب، والأشرطة، والدورات: التفكير الإيجابي، والبرمجة اللغوية العصبية، والعمل بالطفل الداخلي، والحوار الذاتي، والولادة الجديدة، والخطوات الاثنتا عشرة، والارتجاع البيولوجي، وغير ذلك الكثير.

المفاهيم التقليدية للتغيير

لا تزال مفاهيمنا حول التطوير الذاتي مرتبطة إلى حد كبير بالاستنتاجات التي توصل إليها مؤسسو علم النفس الحديث قبل عقود. فرويد، مبتكر التحليل النفسي، ويونج، مبتكر علم النفس التحليلي، اعتقدا أن التغيير النفسي عملية بطيئة ومتعمدة. يشارك هذا الاستنتاج الآن علماء النفس والأطباء النفسيون في جميع أنحاء العالم. يعتبر الكثيرون التطوير النفسي عملية بطيئة لتقشير الطبقات الخارجية للأنا، حتى يتمكن المرضى من رؤية وفهم السبب الخفي لمشاكلهم وعوائقهم الحالية. في كل عام، ينفق ملايين الأشخاص وقتاً ومالاً كبيراً لتحقيق تغيير نفسي معين. وقد تم دفع الكثيرين إلى الاعتقاد بأن التغيير النفسي الإيجابي هو طريق طويل وشاق. لا يتوقع العديد من الأطباء النفسيين وعلماء النفس تحسناً كبيراً في فترة تقل عن عدة أشهر أو سنوات.

منذ بضع سنوات، قيل لي مباشرة في محادثة مع طبيب نفسي: "التغيير النفسي عمل شاق قد يستمر مدى الحياة." كانت فكرتي الأولى هي: "الحمد لله أنني لا أدفع لك بالساعة."

أظهرت الدراسات أن مواقف وتوقعات المهنيين الطبيين تؤثر بشكل كبير على النتائج التي يتم تحقيقها: فالتوقعات، أو عدمها، غالباً ما تنتقل إلى المريض. إذا توقع عالم النفس أن يكون التغيير النفسي الإيجابي مهمة شاقة تستمر مدى الحياة، فمن المؤكد أنه سيكون كذلك.

رؤية جديدة للتطوير الذاتي

على مر السنين، اكتشفت أن العديد من الافتراضات الأساسية لصناعة التطوير الذاتي التي تبلغ قيمتها مليار دولار ناقصة بشكل خطير. أعتقد أن الوقت قد حان لطرح بعض الأسئلة الجادة على أنفسنا:

ما مدى نجاحنا في إصلاح أنفسنا، إذا كنا لا نعرف من نحن، ولماذا نحن هنا، وإلى أين نحن ذاهبون؟

كيف يمكننا تحسين شيء لا نفهمه بنجاح؟

هل يتطلب التطوير الذاتي والتغيير النفسي الإيجابي سنوات من الاستبطان الشاق؟

أعتقد اعتقاداً راسخاً أننا قادرون على تجاوز متاهة التحليل الذاتي اللانهائية والوصول مباشرة إلى جوهر التطوير الذاتي. يشارك هذا الرأي عدد متزايد من الأفراد والمجموعات في جميع أنحاء العالم.

تجربة مايكل كرايتون (الخروج من الجسد)

فكر للحظة فيما يمكن تحقيقه إذا كانت هناك طريقة أكثر مباشرة وفعالية لتحقيق التغيير النفسي الإيجابي والتطوير الذاتي. لنأخذ على سبيل المثال تجربة مايكل كرايتون، المؤلف المشهور عالمياً لرواية حديقة الديناصورات، الذي يصف تجاربه خارج الجسد في سيرته الذاتية رحلات . بدأ هذه التجربة بمساعدة صديق ومرشد شخصي يُدعى غاري."في النهاية، لم تبدُ فكرة السفر النجمي مقلقة للغاية، وحاولتُها مع غاري. إنها، بعد كل شيء، مجرد شكل آخر من أشكال التأمل الموجه في حالة متغيرة."

"تصورتُ الشاكرات الخاصة بي وهي تتوهج ساطعاً، وتدور مثل اللوالب. ثم تصورتُ نفسي وأنا أخرج عبر الشاكرا الثالثة، وأتحرك نحو المستوى النجمي - الذي بدا لي وكأنه مكان ضبابي مصفر. حتى الآن الأمور جيدة. بدأتُ أفهم لماذا يتخيل الناس السماء في كثير من الأحيان ضبابية أو شبيهة بالغيوم. كان هذا المستوى النجمي الغامض مريحاً. كان من السكون الوقوف هناك، في كل ذلك الضباب المصفر. شعرتُ بالرضا."

"هل ترى أي شخص هناك؟" سأل غاري.

نظرتُ حولي. لم أر أحداً.

"لا."

"ابقى هناك دقيقة أخرى، لنرى ما إذا كان سيأتي أحد."

"في تلك اللحظة رأيتُ جدتي، التي توفيت عندما كنتُ في كلية الطب. لوحت لي، ولوحتُ لها. لم أتفاجأ برؤيتها هنا. لم أشعر بأي حاجة خاصة لمخاطبتها."

"وهكذا واصلتُ الانتظار. كان هذا المستوى في الواقع بلا شكل. لم تكن هناك أشجار نخيل أو كراسي أو مكان للجلوس. كان مجرد مكان. مكان ضبابي مصفر."

"هل ترى أي شخص؟" سأل غاري.

"لا أرى. ثم:"

"نعم. والدي."

"شعرتُ بالقلق. لم تكن علاقتي مع والدي سهلة. وها هو يظهر لي الآن عندما أكون ضعيفاً، وفي حالة وعي متغيرة. تساءلتُ ماذا سأفعل، ماذا سيحدث. اقترب مني. بدا والدي كما هو، ولكن أكثر شفافية وضبابية، تماماً مثل كل شيء في هذا العالم. لم أكن أرغب في محادثة طويلة معه. كنتُ متوتراً للغاية."

"فجأة عانقني."

"في لحظة ذلك العناق، رأيتُ وشعرتُ بكل شيء في علاقتي بوالدي، كل المشاعر التي كانت لديه وسبب اعتباره لي صعب المراس، كل المشاعر التي كانت لدي وسبب سوء فهمي له، كل الحب الذي كان موجوداً بيننا، وكذلك كل الفوضى وسوء الفهم الذي ساد. رأيتُ كل ما فعله من أجلي وكيف ساعدني. في لحظة واحدة رأيتُ كل جانب من جوانب علاقتنا، كما لو كنتُ أنظر نظرة سريعة إلى شيء صغير جداً على راحة يدي. كانت لحظة قصيرة من القبول العطوف والحب."

"انفجرتُ في البكاء."

"ماذا يحدث الآن؟"

"إنه يعانقني."

"ماذا تشعر؟"

"لقد انتهى الأمر،" قلتُ.

"اعتقدتُ أن هذه التجربة القوية بشكل لا يصدق، بكل زخمها، حدثت في جزء من الثانية. بحلول اللحظة التي سألني فيها غاري، وبحلول اللحظة التي انفجرتُ فيها بالبكاء، كان الأمر قد انتهى بالفعل. لقد اختفى والدي. لم نتبادل أي كلمات. لم تكن هناك حاجة لقول أي شيء. لقد تم الأمر."

"انتهيت،" قلتُ وفتحتُ عيني. قفزتُ مباشرة من حالة الغيبوبة.

"لم أستطع حقاً أن أشرح لغاري - لم أستطع أن أشرح لأي شخص - أن جزءاً من ذهولي بالتجربة جاء من السرعة التي حدثت بها. مثل معظم من خضعوا للعلاج، كانت لدي توقعات بشأن سرعة البصيرة النفسية. أنت تكافح. تتقدم الأمور ببطء. قد تمر سنوات دون تغيير كبير. تتساءل عما إذا كان قد حدث أي تقدم على الإطلاق. تتساءل عما إذا كنت ستستسلم أم ستستمر. أنت تعمل بجد وتجهد، وتحقق مكاسب بصعوبة. ولكن ماذا عن تجربة مثل هذه؟ في أقل مما يستغرقه فتح فمي ونطق كلمة، حدث لي شيء غير عادي وعميق."

"وكنتُ أعلم أنه سيستمر." لقد تم حل علاقتي بوالدي في جزء من الثانية. لم يكن هناك وقت حتى للبكاء، والآن بعد أن انتهى الأمر، بدا البكاء متأخراً. لم تكن لدي حاجة للبكاء. لقد مرت التجربة بالفعل.

"هذا جعلني أشك في أن أفكاري حول السرعة الطبيعية للتغيير النفسي قد تكون غير صحيحة. ربما يمكننا تحقيق تغييرات هائلة في ثانية واحدة، لو عرفنا كيف. ربما استغرقت التغييرات وقتاً طويلاً فقط لأننا كنا نفعلها بشكل خاطئ. أو ربما لأننا توقعنا أن تستغرق وقتاً طويلاً."

مواجهة المخاوف (مذكرة يومية)

ما يلي هو مواجهتي الخاصة التي مررت بها مع مخاوفي.

مذكرة يومية، 14 سبتمبر 1992.

"أكرر شفوياً التأكيد: "أنا الآن خارج الجسد" ثلاثين، أربعين مرة بينما يغرق جسدي في النوم. أستيقظ وأنا أطفو فوق جسدي مباشرة. أدرك وجود رابطة في قاعدة عمودي الفقري، وأتصور بطريقة ما أن هذا الارتباط هو حشرة كبيرة تمسكني بالجسد. أهوي إلى الجسد وأقطع هذا الارتباط الغريب."

"أطفو على الفور إلى الأعلى خارج جسدي. أشعر بأشخاص يلمسونني، ويهزونني بلطف. أسمع صوت والدتي تناديني باسمي. أعلم أنني خارج الجسد، لكن تصوراتي شبه حالمة. أقول بصوت عالٍ: "وضوح الآن!" أشعر بفيض من الطاقة وإحساس قوي بالخفة والوعي المعزز."

"أنا فجأة في بيئة جديدة. أقف في متاهة من الغرف مختلفة تماماً عن منزلي المادي. أطلب الوضوح مرة أخرى وأحصل على رؤية محسّنة على الفور. أمامي مباشرة درجان: أحدهما يؤدي إلى غرفة ملونة بالذهب؛ والآخر يؤدي إلى قبو مظلم."

"بينما أحدق في الظلام، يظهر لي شكل كبير يتحرك ببطء. يبدو أنه يتجه نحوي. عندما اقترب، أرى محيط مخلوق ضخم مشعر، كسلان عملاق يرتفع أمامي ما يقرب من ثلاثة أمتار: له رأس دب ووجه كلب. كياني كله مشلول بالخوف. أرغب بشدة في الهروب، لكنني لا أتحرك. يتسلق المخلوق ببطء الدرج ويحتضنني بذراعيه الضخمين حول رقبتي وجسدي. كل ما يمكنني التفكير فيه هو: "هذا الشيء يمكنه كسر رقبتي في لحظة."

"فجأة، يحتضنني المخلوق بحرارة ويلعق وجهي مثل الكلب. يختفي كل خوفي مع إدراكي أن هذا المخلوق القبيح غير قادر على إيذائي. تنفجر من خلالي مشاعر قوية من القوة والبهجة: أشعر بتحرري التام من الخوف والقيود."

"ينظر المخلوق مباشرة في عيني، يبتسم، ويختفي. يغمرني سيل من الطاقة بينما أدرك نوعاً جديداً من الحرية - الحرية المطلقة من الخوف."

"أعود إلى الجسد المادي برؤية جديدة لنفسي. أدرك بطريقة ما أنني واجهتُ التمثيل الداخلي لأعمق وأظلم مخاوفي وهزمتها دون تراجع. أشعر أنني جاهز تماماً، ومؤهل، وأعي تماماً أنني أستطيع تحقيق أي شيء أريده. أدرك الآن أنه يمكنني التغلب على أكبر أعدائي - مخاوفي الخاصة."

توفر لنا تجارب الخروج من الجسد المتحكم فيها فرصة فريدة لمواجهة السبب الطاقي الخفي لأي من مشاكلنا النفسية وحلها. تُعد تجربة المرآة الواردة في الفصل 5 مثالاً آخر على هذه العملية في العمل. يجب ملاحظة أن هذه طريقة متقدمة للتطوير الذاتي، يمكن أن تؤدي إلى تجارب مواجهة قوية. لا يُنصح بها للأفراد غير المستقرين نفسياً.

الشفاء المتقدم

أثبت العلم أن العديد من المشاكل الطبية المنتشرة في مجتمعنا هي نتيجة مباشرة لعواطفنا وأفكارنا. نحن نؤثر على أجسادنا المادية من خلال كيفية استخدامنا وتحريكنا واحتفاظنا بالطاقة بداخلنا. على سبيل المثال، غالباً ما تنتج قرحة المعدة والأمراض الجلدية والإدمان الجسدي والاكتئاب عن أنماط تفكيرنا وعواطفنا.

التنقيب الطاقي في الوعي

يوفر لنا الاستكشاف المتحكم فيه خارج الجسد فرصة لتجربة الترددات والأنماط الطاقية غير المرئية التي تعمل على جسدنا المادي بشكل واعٍ. عندما نكون خارج الجسد، فإننا نختبر بشكل مباشر بنيتنا التحتية الطاقية الخاصة بنا، ونظامنا الطاقي غير المادي الدقيق.وهذا يمنحنا فرصة استثنائية لإجراء تعديلات طاقية في جوهر كياننا.ةيجب أن يؤدي إعادة الهيكلة الطاقية التي تتم داخل الجسد الطاقي غير المادي في النهاية إلى تغييرات في جسدنا المادي الخارجي.

تقنية الشفاء المتقدمة

فيما يلي تقنية متقدمة للغاية تتعمق مباشرة في السبب الطاقي الخفي للأمراض الجسدية. باستخدام تقنية الشفاء هذه، من الممكن العمل على موازنة الطاقات غير المرئية التي تتدفق داخلك أو داخل أي شخص آخر.

الخطوة 1: الانفصال والوضوح: ابدأ بتنفيذ تقنيتك المفضلة للخروج من الجسد. مباشرة بعد الانفصال عن جسدك المادي، اطلب الوضوح التام للوعي: "وضوح الآن!" كرر طلب الوضوح حتى يصبح وعيك واضحاً كـالبلور.

الخطوة 2: طلب طاقة الشفاء: عندما يتركز وعيك بالكامل في جسدك غير المادي، ابدأ في طلب أن يغمرك نور الشفاء وطاقة الله (الكون) ذهنياً وشفوياً. اطلب واستشعر بوضوح تدفق الطاقات الإيجابية الشافية للكون. اطلب بصدق أن يغمر نور الشفاء من الكون كل مستوى من مستويات جسدك الطاقي.

الخطوة 3: التوجيه والتركيز: اسمح لنفسك أن تغمرك تماماً بالنور الشافي القوي. إذا كنت ترغب، اطلب شفوياً توجيه الطاقة الشافية نحو شخص معين، أو جزء معين من جسدك الخاص.

"أطلب أن تساعد طاقة الكون النقية وتُشفي ... /اسم الشخص/."

أو: "قوة الشفاء من الكون تتدفق عبر جسدي وعقلي."

عندما توجه أفكارك نحو جسدك المادي، فمن المرجح أن تعود إليه.

الخطوة 4: الاستقبال بعد العودة: بعد العودة إلى الجسد المادي، ابقَ هادئاً واشعر بالطاقة والنور يغمران كل خلية ونظام في جسدك. لا تتعجل ورحب بتدفق الطاقة إلى جسدك بالكامل. اشعر بالتعديلات الاهتزازية اللازمة لتحقيق الصحة المثلى.

الخطوة 5: الانفتاح والتأكيد: كن منفتحاً للاستقبال. كن منفتحاً للتعديل الكامل لسرعة اهتزاز جسدك. من المهم جداً أن تكون منفتحاً لتلقي ما طلبته – ففي كثير من الأحيان يطلب الناس شيئاً، لا يكونون مستعدين لتلقيه. "أنا منفتح لتلقي الطاقة الشافية بداخلي." هذا طلب قوي وحاسم على أي مستوى من مستويات الكون.

الخطوة 6: الامتنان والمشاركة: كن ممتناً لتجربتك. لقد تلقيت هدية خاصة من الوعي الطاقي، والتعديل، والشفاء. استخدم هديتك لمساعدة الآخرين على التعرف على طاقة الشفاء الداخلية التي تتدفق فينا جميعاً وتعميقها.

ملاحظة هامة: في الجزء الأولي من هذه التقنية، ابقَ غير مرتبط بجسدك المادي قدر الإمكان. أي فكرة مركزة موجهة نحو شكلك المادي ستعيدك على الفور إلى جسدك.

لا تقلل من شأن قوة هذه التقنية. هذا الشكل من التعديل الطاقي غير المادي هو السبب الحقيقي وراء جميع المعجزات الجسدية في التاريخ المسجل. الشخص الذي يمارس هذه التقنية يعمل كقناة مفتوحة لقوة الله: وفي حالة الوعي هذه، كل شيء ممكن.

تسريع تطورنا الروحي

الهدف النهائي للتطور الروحي للبشر في جميع أنحاء العالم هو معرفة الذات ومعرفة الله. تُعرف هذه الأهداف الروحية بأسماء مختلفة في الثقافات المختلفة: وعي المسيح، التنوير، الوحدة الروحية، الوحدة مع الله، والإشراق. منذ فجر الزمن، قضى الساعون الروحيون والرهبان والأنبياء والقديسون حياتهم وهم يسعون لتجربة هذه الأهداف.

الواقع الروحي المعاصر

لسوء الحظ، ضلت أدياننا المعاصرة عن تراثها الغني من الخبرة الروحية. والمأساة هي أن العديد من الأديان والكنائس الحديثة أصبحت انعكاساً باهتاً للتجارب والتعاليم الروحية الأصلية التي بُنيت عليها. أصبح مفهوم التجربة الروحية الأساسية ظاهرة غير مستكشفة وغامضة للعديد من القادة الدينيين وكنائسهم. نتيجة لذلك، اكتفى ملايين الأشخاص بمعتقدات وتفسيرات الآخرين لكتبهم المقدسة.

الخروج من الجسد والنمو الروحي

لسنا بحاجة اليوم إلى الاعتماد على تفسيرات ومعتقدات الآخرين. باستخدام الاستكشاف خارج الجسد، يمكننا أن نكتسب ونتحقق لأنفسنا من الإجابات الروحية التي نسعى إليها. كما ستكتشف قريباً، فإن إحدى أسرع الطرق وأكثرها مباشرة لتجربة جوهرك الروحي والحصول على تجربة مباشرة للسماء هي تعلم الاستكشاف خارج الجسد. تمنحنا التجارب المتحكم فيها خارج الجسد فرصة فريدة لتحقيق أي هدف روحي نركز عليه. القوة الروحية لهذا الأمر يمكن التحقق منها بشكل مطلق: ومع ذلك، فالأمر متروك لنا للبدء في العمل، ومتروك لك لاتخاذ الخطوات والخروج من حدود جسدك المادي. في العالم المادي، من السهل أن تضيع في الأوهام والكثافة والجهل. من السهل أن تغرق في بحر من المعتقدات والتعاليم والتقاليد البشرية: من السهل أن تقع في المتاهة المادية. يكتشف أولئك الذين يسعون حقاً إلى النمو الروحي والحكمة بسرعة أنها غير موجودة في العالم الخارجي. التطور الروحي هو رحلة وعي داخلية، رحلة عميقة بداخلنا، نحو جوهر كياننا. التطور الروحي هو تجربة شخصية ومعرفة لذاتنا الحقيقية، لروحنا ذاتها.

التقنيات الروحية المتقدمة

يوصى بشدة بالتقنية التالية لأولئك الذين يسعون إلى التطور الروحي والمعرفة والإجابات المُتسارعة.
الخطوة 1: الانفصال والوعي: ابدأ بتقنيتك المفضلة للخروج من الجسد. مباشرة بعد الانفصال عن جسدك المادي، اطلب الوضوح بقوة: "وضوح الآن!"

الخطوة 2: طلب تجربة الروح: عندما تكون واعياً ومركزاً تماماً داخل جسدك غير المادي، اطلب أن تختبر روحك (ذاتك العليا). يجب أن يكون هذا الطلب في شكل طلب شفوي حاسم للعمل الفوري: "أنا أختبر روحي (ذاتي العليا) الآن!"

الخطوة 3: الحركة والانجذاب: في تلك اللحظة بالذات، سيتم قذفك لـلداخل بسرعة لا تصدق.

الشعور هو حركة داخلية قصوى، كما لو كنت تُسحب في فراغ قوي عميق داخلك.

طبقات لا نهائية من الضوء والألوان تُضيء وعيك بينما تغوص أعمق وأعمق لـلداخل. (يتحدث البعض أيضاً عن الشعور بالانطلاق صعوداً في الفضاء.)

الخطوة 4: التوقف والهدوء: بعد بضع ثوانٍ مكثفة، ستتوقف هذه الحركة فجأة. كن مستعداً. عندما تختبرها لأول مرة، قد تكون هذه الحركة المفاجئة لوعيك مخيفة: تمسك، كن مؤمناً، وحافظ على هدوئك قدر الإمكان.

أعتقد أن تجربة الحركة لـلداخل أو صعوداً هي نقل لوعينا من جسدنا غير المادي الكثيف نسبياً، إلى وجود في شكل وعي نقي (روح) بتردد أعلى.

نتائج التجربة الروحية

نتائج هذه التقنية تتجاوز كل التوقعات. ستختبر وتعرف ذاتك الحقيقية، مستقلة عن أي شكل أو مادة.
تتلاشى القيود بينما تنفتح بداخلك أبعاد روحية لا تُصدق من النور النقي والمعرفة.وإن تجربة ذاتك الحقيقية (الروح) هي جوهر التطور الروحي: لديك الآن فرصة استثنائية لاكتشاف إجابات أقدم ألغاز وجودك. أنت قادر على الحصول على إجابة أو حل لأي تحدٍ أو قيود مادية قد تواجهها حالياً. في حالة الوعي هذه، من الممكن تحقيق المعجزات. قدرتك على إدراك المستويات الأكثر كثافة للكون والعمل عليها تتضخم بما يتجاوز أي قدرة على الفهم البشري.

لا تقلل من شأن قوة هذه التقنية: التجربة الواعية لكونك ذاتك الحقيقية هي صحوة ستغير حياتك. في حالة الوعي هذه، تكون قدرتك على الحصول على الإجابات غير محدودة: أنت تختبر جوهرك الروحي فوق وخارج كل المفاهيم المادية للزمن والمكان والشكل. أنت تدرك أخيراً أعظم لغز لوجودك – من تكون حقاً.

تجارب واستكشافات خارج الجسد

البيئة والطاقة: لاحظ، افحص، واستكشف البنية التحتية الطاقية غير المرئية للكون. ادرس بيئتك الجديدة: شكلها، مادتها، صلابتها، واستقرارها.

قوة الفكر: جرب استخدام طاقة الفكر: لاحظ عن كثب التغييرات في بيئتك.

السفر والمراقبة: سافر إلى منزل صديق أو قريب ولاحظ البيئة والأنشطة. لغرض التحقق، سجل الوقت والمكان.

الكثافة الجزيئية: قم بتجربة كثافتك الجزيئية. حاول زيادة أو تقليل كثافة جسدك. حاول الضغط على يدك. هل يمكنك الشعور بها؟

اللمس والاستقرار: المس جسماً في بيئتك الجديدة. هل يمكنك الشعور به؟ هل لديه كثافة، أم أن يدك تمر من خلاله؟

التواصل مع الراحلين: اطلب زيارة وتواصل مع "المتوفين" أو الأحباء.

هيكل الجسد الجديد: ادرس عن كثب البنية الطاقية لـ"جسدك الجديد".

الطاقة غير الجزيئية: قم بتجربة الطاقة غير الجزيئية. لاحظ السبب والنتيجة، القصور الذاتي، الجاذبية، والقوى الطاقية الفريدة في البيئة الجديدة.

الأفكار والبيئة: عندما تكون خارج الجسد، لاحظ الأفكار السائدة. هل تؤثر على البيئة من حولك بأي شكل من الأشكال؟ الآن ركز على فكرة واحدة فقط. كيف يؤثر تركيزك على البيئة؟

تحسين القدرات: اطلب صفات خاصة، مثل الفهم الأعمق، أو الرؤية، أو الإدراك. لاحظ أي تغيير في قدرتك على الإدراك.

الأفق والبيئة: راقب الأفق. إلى أي مدى يمكنك أن ترى؟ أثناء نظرك حولك، هل هناك أي تغييرات في البيئة؟

تجسيد الأشكال: اطلب ظهور شكل معين، كرسي على سبيل المثال، أمامك. هل يظهر؟ إذا ظهر، فهل يمتلك هذا الكائن كثافة ثلاثية الأبعاد؟ والآن اطلب أن يختفي هذا الكائن. هل اختفى؟

استكشاف الفضاء: ادرس إمكانيات استكشاف الفضاء دون قيود سفينة الفضاء التقليدية.

زيارة الأماكن: سافر إلى موقعك المادي المفضل، لاحظ وسجل البيئة والأحداث.

الحياة الماضية: افحص إمكانيات حياتك الماضية.

التواصل مع المرشدين: قابل وتواصل مع مرشد غير مادي أو ساكن.

حالة اهتزازية مختلفة: استكشف نفسك في حالة اهتزازية مختلفة.

الذات العليا: اطلب رؤية ذاتك العليا، روحك، مدى الحياة (موصى به للغاية).

منظور أوسع: لاحظ حياتك - الماضية والحاضرة والمستقبلية المحتملة - من زاوية رؤية أوسع بكثير.

حل المشاكل: اطلب فهم وحل مشكلة مادية تسبب لك صعوبة.

مصدر المادة: راقب واستكشف المصدر الأصلي للمادة كما نعرفها.

البصيرة والفهم: اطلب بصيرة أو فهماً لأي سؤال صعب.

مصدر الواقع: اطلب بصيرة في مصدر ومعنى واقعك الحالي.

الملائكة: اطلب أن ترى وتتواصل مع ملاك كتابي.

السماء: استكشف واختبر "السماء" - المستويات الاهتزازية غير المادية للكون.

نقل الطاقة الشافية: جرب نقل طاقة الشفاء إلى صديق أو معرف مريض جسدياً. لاحظ وسجل النتائج.

الرابط بين الأجساد: ادرس عن كثب العلاقة بين جسدك الطاقي وجسدك المادي. هل هناك أي رابط مرئي؟

جوهر الطاقة: اطلب بقوة أن ترى الجوهر الحقيقي لأشكال الطاقة من حولك. لاحظ أي تغيير في بيئتك.

شكل الفكر: اطلب مراقبة الفكرة - شكلها ووظيفتها وخصائصها.

الأسئلة: اطرح أي سؤال وكن مستعداً لـ"تجربة" الإجابة.

الجسد المادي: راقب جسدك المادي من منظور أكثر شمولاً.

خريطة الكون: جرب، استكشف، وابدأ في رسم خريطة للكون متعدد الأبعاد.

التلاعب بالطاقة: ركز أفكارك بوعي، وتلاعب بالطاقة (الشكل).

التحقق مع الشريك: استكشف مع شريك أو رفيق حياة (تجربة تحقق مرغوبة للغاية).

ميلاد الطفل: اطلب مراقبة ولادة طفل من منظور غير مادي.

السفر عبر الزمن: استكشف إمكانيات السفر عبر الزمن، وإمكانيات التسلسل المتتابع للزمن وتسلسل الوجود.

أسئلة حول وجودنا

عبر التاريخ المسجل، بدأ كل اكتشاف واستكشاف عظيم بسؤال بسيط: ماذا يوجد على الشاطئ الآخر للمحيط؟ ماذا يوجد على الجانب الآخر من نظامنا الشمسي؟ والآن نسأل بقوة أكبر وأعمق: ماذا يوجد على الجانب الآخر من المادة؟ ما هي الطاقة والحياة الموجودة خارج نطاق رؤيتنا التكنولوجية الحالية مباشرة؟

يثير استكشاف خارج الجسد العديد من الأسئلة - لدرجة أن إدراجها يمكن أن يملأ كتاباً. أقدم هنا جزءاً من تلك الأسئلة التي أعتقد أن الباحثين الجادين يمكنهم العثور على إجابات لها، إذا كانوا على استعداد لتكريس الوقت والطاقة اللازمين. تمثل هذه الأسئلة مجالات رائعة للملاحظة والاستكشاف للشركاء خارج الجسد أو مجموعات البحث. الأسئلة لا حصر لها، تماماً مثل قدراتنا المحتملة على اكتشاف الإجابات، بمجرد أن نتجاوز وسطاءنا الماديين المؤقتين.

أسئلة حول الأكوان غير المادية

كيف تبدو البيئات غير المادية؟ ما هو تركيبها؟

لماذا تكون بعض هذه البيئات فقط قابلة للتأثر بالفكر؟

هل يوجد شكل عالمي للحكومة غير المادية؟ هل هناك قوانين أو قواعد؟

هل هناك عقوبات لخرق القواعد؟

هل توجد شرطة غير مادية عالمية؟

ما هم الملائكة؟

هل توجد تسلسل هرمي غير مادي أو روحي؟

هل يتواصل الله مباشرة مع السكان غير الماديين؟

كيف يعيش السكان غير الماديون؟ كيف يبدو يومهم المعتاد؟ هل لديهم أي تشابه مع الوجود المادي؟

هل توجد مدن كبرى أو مدن أو مجتمعات أو أمم؟

هل تستمر الثقافات أو المجموعات العرقية أو الأعراق في الوجود؟

أسئلة حول الجسد الطاقي والشفاء

كيف تعمل مراكز الطاقة (الشاكرات) في أجسادنا أو تؤثر على حياتنا اليومية؟

كيف تعمل مراكزنا الطاقية أو أجسادنا غير المادية كنظام طاقي كامل؟

ما هي العلاقة بين مراكز الطاقة وقدرتنا على خوض تجارب خارج الجسد؟

هل يمكن لجسدنا الطاقي أن يتخذ أي شكل أو هيئة؟

هل الأمراض والاضطرابات الجسدية نتيجة جزيئية لاضطرابات في الطاقة غير المادية غير المرئية؟

في أي نقطة من الحمل يدخل الوعي (الروح) إلى الجنين؟ هل يختلف هذا من شخص لآخر، أم هو عالمي؟

هل يمكن شفاء أو تحسين الأمراض أو الاضطرابات الجسدية عن طريق التعديلات الطاقية للتركيبة التحتية غير المادية للفرد؟

هل يمكن تجنب أو تغيير الأحداث أو الحوادث المستقبلية عن طريق تعديل والتأثير على البنية التحتية الطاقية غير المرئية للكون؟

هل يمكن تحليل الأحداث المادية المستقبلية وتفسيرها والتنبؤ بها بدقة من خلال مراقبة التفاعلات الطاقية داخل الكون؟

عندما نكون خارج الجسد، هل يمكننا السفر عبر الزمن؟ هل من الممكن أن تكون الأحداث في الزمن متزامنة؟

هل التناسخ حقيقي؟ هل هو نظام تطور؟ كيف يعمل؟

أسئلة حول الروحانيات والوجود الأسمى

هل الملائكة موجودون حقاً؟ إذا كانوا موجودين، كيف يبدون؟ ما هو دورهم؟ هل هم جنس غير بشري؟

هل سماء الكتاب المقدس موجودة؟ كيف تبدو السماء حقاً؟ كم عدد السماوات؟ كيف تختلف عن بعضها البعض؟

هل سماء الكتاب المقدس هي الأبعاد الطاقية الداخلية للكون؟

هل يشارك الله مباشرة في التطور البشري، أم أنه نظام تطور تلقائي؟

إذا كان لنا شكل أو جوهر حقيقي على الإطلاق، فما هو؟ لماذا نستخدم هذه الأجساد البيولوجية المؤقتة؟ ما الذي نأمل أن نتعلمه أو نكتسبه؟

كيف يبدو الداخل في الكون؟ مم يتكون؟ هل هو سلسلة من الأبعاد الطاقية؟

هل هناك حد واضح بين أبعاد الطاقة المختلفة؟ إذا كان هناك، فما هو هذا الحد؟ كيف يعمل؟ ما هو دوره؟

ما هي المعجزات؟ هل هي تغيير وإعادة هيكلة البنية التحتية الطاقية غير المادية للكون؟

كيف يبدو الناس وهم نائمون أو يحلمون؟ هل يطفون فوق أجسادهم مباشرة؟

هل الأحلام إبداعات داخلية، أم هي تفسيراتنا اللاواعية للأحداث غير المادية؟

هل ينفصل النائمون عن جسدهم المادي؟

كيف يرتبط تطور جنسنا بتجارب الخروج من الجسد؟

هل تجارب الخروج من الجسد خطوة تطورية لجنسنا؟

هل التطور هو في الواقع حركة الوعي من البسيط... من الكائنات الحية إلى حالات الوجود غير المادية الأكثر تعقيداً؟

ما الذي يحدث فعلاً عند الموت الجسدي؟ إلى أين نذهب حينئذ؟

هل الموت جزء طبيعي من تطورنا؟ لماذا نحن هنا؟

هل لدينا هدف أو خطة معينة (لاواعية) نعمل عليها؟

هل اخترنا آباءنا بأنفسنا؟ إذا كان الأمر كذلك، فلماذا وكيف؟

هل يوجد طعام غير مادي، وهل هو ضروري للبقاء؟

هل تستمر الروابط العائلية الشبيهة بالروابط الجسدية بعد الموت؟

هل هناك جماع شبيه بالجماع الجسدي؟ هل يتم حمل أطفال غير ماديين؟

الأسئلة لا تنتهي. الإجابات تنتظر ببساطة أن نوسع نظرتنا خارج حدود القشرة الجزيئية الكثيفة للكون. هذه ليست نظرية، بل حقيقة تطورية لوجودنا. لقد حان الوقت للكثيرين منا لتجاوز الحدود الجسدية التي نراها حولنا. هذه الخطوة هي انتقال منطقي وتطور سيختبره كل واحد منا في المستقبل القريب.

أسئلة وتعليقات شائعة

هل من الممكن إثبات تجارب الخروج من الجسد؟

يمكن تأكيد تجارب الخروج من الجسد من قبل المشارك فقط. الاستنتاجات الجامدة وغير القابلة للتغيير للعديد من الباحثين هي بالية وغير ذات مغزى على الإطلاق في ضوء التجربة الشخصية للفرد. يسعى الكثيرون بشدة لدمج هذه الحالة الفريدة من الوعي في نماذجهم المقبولة للواقع. على سبيل المثال، استنتج العديد من العلماء أن تجارب الخروج من الجسد تمثل في الواقع أحلاماً واضحة /حية/: استنتاجاتهم تتناسب بشكل ملائم مع مفاهيمهم التقليدية.

ما هو شعور الانفصال عن جسدك المادي؟

يتحدث الكثيرون عن الشعور باهتزاز عالي التردد وتنميل جسدي مؤقت أثناء الانفصال. غالباً ما يصاحب ذلك أصوات طنين، وهمهمة، وقصف. هذه الأصوات والأحاسيس تختفي عادة بعد الانفصال.

كيف تبدو البيئة خارج الجسد؟

تعتمد البيئة المُدركة على التردد الاهتزازي (الكثافة) للمشارك. يتحدث الكثيرون عن بيئة شبيهة بالبيئة المادية. هذه البيئة لا تتطابق بالضرورة مع بيئتهم المادية المباشرة.

كم يستغرق الوصول إلى تجربة الخروج من الجسد؟

يختلف الأمر من شخص لآخر. ومع ذلك، فإن نسبة كبيرة من أولئك الذين يمارسون التقنيات يومياً يتحدثون عن تجربة في أقل من ثلاثين يوماً.

لماذا يجب أن أستثمر وقتي وجهدي في استكشاف خارج الجسد؟

الطريقة الوحيدة لتكون متأكداً تماماً من شيء ما هي أن تختبره بنفسك: أي شيء أقل من ذلك هو نظرية وتخمين وإيمان. يوفر لنا الاستكشاف خارج الجسد فرصة فريدة لتجربة واستكشاف ما وراء حدود حواسنا الجسدية. إنه يمكننا من الحصول على معرفة مباشرة حول وجودنا.

كيف سيبدو جسدي "الجديد"؟

يتحدث الكثير من الناس عن نظير عالي الطاقة لجسدهم المادي. الشكل الذي نختبره هو نتيجة مباشرة لتوقعاتنا ومعتقداتنا. معظم الناس سيرون أنفسهم بشكل عام كما يظهرون في العالم المادي.

هل سأكون قادراً على الرؤية والسمع والشعور كما الآن؟

في المرحلة الأولية من استكشافاتك خارج الجسد، من المرجح أن تختبر بيئتك المباشرة بـإدراك شبيه بالإدراك المادي. قوة إدراكنا مرتبطة بـتوقعاتنا: كلما كنا أكثر انفتاحاً على الإدراك الموسع خارج حدود حواسنا الجسدية، أصبحت هذه القدرات المعززة متاحة لنا. على سبيل المثال، يتحدث بعض الأشخاص عن مجال رؤية بزاوية 360 درجة، وسمع أكثر كثافة، وقدرة على قراءة الأفكار.

خلال تجاربي خارج الجسد، أشعر أحياناً بـعدم الاتساق ولدي صعوبة في الرؤية والتحرك. كيف أتغلب على هذه القيود؟

هذه حالة يُشار إليها كثيراً. لتعزيز الوضوح والقدرة على الحركة، اطلب ببساطة (شفوياً أو ذهنياً) أن يكون وعيك كاملاً حاضراً: "وعي كامل الآن!" أو "وضوح الآن!" إذا كنت ترغب في تحسين قدرة أو إدراك معين أثناء التجربة، يمكنك تحقيق ذلك بطلب حاسم. كرر طلبك بقدر ما هو ضروري، ولا تنسَ أن تقدم كل طلب في شكل طلب حاسم لنتائج فورية.

هل ستغير تجربة الخروج من الجسد معتقداتي الدينية؟

وفقاً لدراسة شاملة أجراها الدكتور ملفين مورس عام 1992 على 350 مشاركاً: "لا يبدو أن تجارب الخروج من الجسد تغير مشاعر الفرد الدينية المعلنة." بل الأكثر من ذلك، يتحدث الكثيرون عن أن معتقداتهم الدينية قد تأكدت وتقوت بتجاربهم خارج الجسد.

ما هو النور المشع الذي يُذكر كثيراً في تجربة الاقتراب من الموت؟

إنه الضوء عالي التردد للأبعاد الداخلية، الذي يراه شخص غير معتاد على لمعانه المبهر. يُرى عادة وهو يشع من مدخل نفق.

ما هي الهالة البشرية؟

الهالة هي مجال طاقة يشع من جميع أشكال الحياة.

ما هو تأثير النفق، الذي يُذكر غالباً أثناء تجربة الاقتراب من الموت؟

هو فتحة الغشاء الطاقي الداخلي الأول. تحدث تلقائياً عندما يموت الشخص وينتقل إلى داخل الكون متعدد الأبعاد. بمجرد أن يمر الشخص عبر النفق إلى البعد التالي، يُغلق فوراً.

هل "الخيط الفضي" المذكور في الكتاب المقدس حقيقي؟

المفهوم الكتابي لـالخيط الفضي دقيق. بناءً على ملاحظاتي، هو في الواقع ليس خيطاً، بل مادة ليفية رقيقة تشبه مظهر خيوط العنكبوت. يعمل الخيط الفضي /الحبل/ كرابط بين الجسد المادي والجسد الطاقي الداخلي الأول لجميع أشكال الحياة. على الرغم من أن دوره الكامل غير معروف، فمن المنطقي أنه يعمل كموصل داخلي للطاقة. هناك شيء واحد مؤكد: عندما يُقطع الخيط، تنتهي الحياة البيولوجية.

هل للحيوانات روح؟

بالتأكيد. لا يمكن لأي كائن حي أن يوجد بدون روح (طاقة واعية). لكي نكون أكثر دقة، فإن الروح تمتلك وتستخدم الناقل/المركبة البيولوجية، وليس العكس.

ما هو معنى الوجود المادي؟

إنه يتيح لنا التعلم من خلال التجربة. بطريقة معينة، البعد المادي هو بيئة جزيئية بطيئة، مثالية لتدريب تطوير الوعي. التحديات الشخصية التي نواجهها في حياتنا البيولوجية هي الدروس اللازمة لتطورنا الخاص. نحن نتعلم بالفعل، وبالتجربة المباشرة.

كيف يمكنني تحديد البعد أو مستوى الطاقة الذي أستكشفه؟

بشكل عام، كلما كانت البيئة المباشرة أكثر شبهاً ببيئتك المادية، كنت أقرب إلى البعد المادي. كلما زادت سرعة اهتزازك، ستدخل تلقائياً لـلداخل، إلى الأبعاد غير المادية. كلما كنت أعمق لـلداخل، وبعيداً عن المادة، أصبحت البيئات المدركة أقل كثافة وأكثر استجابة للفكر.

هل يمكن أن تسبب تجارب الخروج من الجسد الأذى؟

لا. إنها تجربة طبيعية تماماً تحدثت عنها جميع ثقافات ومجتمعات العالم. خلال أكثر من عشرين عاماً من استكشافاتي الخاصة، لم أسمع أبداً عن شخص تعرض للأذى أو الإصابة بأي شكل من الأشكال.

هل يمكن استخدام العقاقير (المخدرات) للحث على تجربة الخروج من الجسد؟

مفتاح التجربة الصالحة والمثمرة خارج الجسد هو التركيز العقلي والتحكم المطلق. بدون التحكم الكامل، لا يمكن تمييز الحقائق المتعددة الأبعاد التي يتم اختبارها أثناء الاستكشاف خارج الجسد بوضوح عن الهلوسات أو صور الخيال الداخلية التي يتم إنشاؤها ذاتياً. التحكم هو المفتاح لتجربة مثمرة وذات مغزى، والتحكم هو أول ما يُفقد باستخدام أي مادة لتغيير حالة الوعي. أعتقد اعتقاداً راسخاً أنه لا ينبغي للباحثين غير الماديين استخدام العقاقير. لماذا تسمم وسيطك البيولوجي، بينما يمكن تحقيق نتائج فعالة بشكل طبيعي؟

هل من الممكن ألا أتمكن من العثور على طريقي للعودة إلى جسدي المادي؟

لا. في آلاف التجارب التي تم الإبلاغ عنها، لم يُذكر مثل هذا الحدوث ولو لمرة واحدة. نعود إلى الجسد على الفور بمجرد التفكير في جسدنا المادي.

هل يمكن أن يُحتل جسدي أو عقلي عندما أغادرهما؟

لا. هناك دائماً رابط طاقي تفاعلي بين جسدك المادي وأجسادك الطاقية الداخلية.

ما هو الموقف الرسمي للكنيسة من تجارب الخروج من الجسد؟

فيما يتعلق باستكشاف خارج الجسد، ليس لدى الكنيسة المسيحية موقف رسمي أو موحد. لقد واجهتُ مجموعة واسعة من الآراء المختلفة حول هذا الموضوع. يعتبر العديد من اللاهوتيين تجارب الخروج من الجسد نعمة روحية فريدة - تأكيداً شخصياً لمعتقداتهم الدينية وإيمانهم. يشعر آخرون بالارتباك وعدم اليقين بشأن كيفية تصنيف مثل هذه التجارب في نظام معتقداتهم الخاص. يميل القليل منهم إلى الخوف من أي ظاهرة لا يفهمونها، ويصنفون تجارب الخروج من الجسد تلقائياً على أنها شيء يجب تجنبه. اليوم، يرى عدد متزايد من اللاهوتيين أن استكشافات خارج الجسد هي تجربة روحية عميقة وتأكيد قوي للخلود.

في كل مرة أشعر فيها أنني على وشك الانفصال عن جسدي، تغلبني موجة من الخوف الشديد. كيف أتغلب على هذا؟

موجة الخوف هذه هي استجابة غريزية شائعة لتجربة جديدة. إحدى أفضل الطرق للتغلب عليها هي البدء فوراً في تكرار تأكيد واقٍ، مثل: "أنا آمن ومحمي،" أو "أنا محمي،" أو "أنا آمن وهادئ." أي عبارة إيجابية تريحك وتمنحك شعوراً بالأمان ستساعد. أثناء تكرار التأكيد، ابدأ في تحويل انتباهك بعيداً عن جسدك. يمكن تحقيق ذلك بسهولة من خلال التفكير في مكان آخر في منزلك، أو بالقول لنفسك: "أنا أطفو بعيداً عن جسدي." بعد عدة تجارب ناجحة، سينخفض خوفك ويختفي في النهاية.

هل استكشاف خارج الجسد آمن للجميع؟

نعم، باستثناء واحد. يجب على أي شخص يعاني من مشاكل نفسية حادة تجنب هذا النوع من الاستكشاف. بشكل عام، الأشخاص الذين يجدون صعوبة في التعامل مع واقعهم المادي سيزيدون الأمور تعقيداً فقط من خلال إدخال حقائق جديدة في حياتهم.

ما هي أهم خطوة في اكتساب التحكم الواعي الكامل لتجربة خارج الجسد؟

من الضروري تكرار تقنية الوضوح كلما أصبح وعيك غائماً أو غير متسق. "وضوح الآن!" أو "وعي الآن!"

ما الفرق بين الأحلام وتجارب الخروج من الجسد؟

بالنسبة للمشارك، الفرق لا يُقارن على الإطلاق. أثناء تجربة الخروج من الجسد، يكون المشارك غالباً واعياً كما أنت الآن. في المقابل، تُختبر الأحلام كفيلم يتغير بسرعة يتم عرضه في وعيك. ثلاث ميزات مهمة على الأقل تكون حاضرة عادة في تجربة الخروج من الجسد، وليست موجودة في الحلم: وعيك بذاتك (الأنا) موجود؛ تتحكم بوعي في حركاتك؛ يمكنك تأكيد تجربتك بوعي.

الخلاصة

يمكن أن يثبت الإمكانات المذهلة للاستكشاف المتحكم فيه خارج الجسد بسهولة أنها أهم اكتشاف في القرن العشرين. فقط من خلال الاستكشاف خارج حدودنا المادية يمكننا أن نأمل في فهم جوهر أنفسنا وكوننا. في نهاية المطاف، سيتجاوز جنسنا الاعتماد على الوسطاء ووسائل التعبير والتقنية المادية. حتى ذلك الحين، سيكون الباحثون المتقدمون هم تلك الفرادى الشجعان الذين يتجاوزون حدود العلم والدين وإدراكهم المادي الخاص.

إن العطش الذي لا يُروى للمعرفة يدفع مجموعة مختارة من الباحثين إلى ما وراء أمان موطنهم المادي. يقوم جميع الباحثين البارعين بالاستكشاف ورسم خرائط للكون خارج القشرة الخارجية الكثيفة للمادة. هذا الاستكشاف ورسم الخرائط لكوننا الطاقي غير المرئي مهم للعالم أجمع.

فقط الاستكشاف غير المادي يمكنه اختراق الطبقة الخارجية الكثيفة للمادة والكشف عن البنية المخفية غير المرئية لكوننا. لقد حان الوقت لندرك أن الأشكال الجزيئية المتحللة التي نراها حولنا ليست هي الواقع الوحيد للكون. لقد حان الوقت لمعرفة الحقيقة التي تكمن وراء الواجهة الجزيئية للحياة تقع أمامنا مباشرة مساحات شاسعة من الطاقة والحياة، تنتظر من يكتشفها.

لقد حل القرن الحادي والعشرون، وحان الوقت لـاستكشاف واكتشاف حقيقة وجودنا - للتحرر من استنتاجات وافتراضات الآخرين، ولنرى ونعرف بأنفسنا. يواجه الجميع مفترق طرق مهم. يمكننا أن نبقى راضين عن أنفسنا، ونأمل وندعو أن تكون معتقداتنا صحيحة، أو يمكننا اتخاذ قرار الاستكشاف والاكتشاف بأنفسنا. اسأل نفسك، ماذا ستخسر بتوسيع أفقك وفهمك خارج حدود المادة؟

سيشكل قرارك بالاستكشاف مستقبلك وتطورك وحياتك بما يتجاوز كل التوقعات. يمتلك كل واحد منا القدرة التي منحها الله لنا للبحث واكتشاف الإجابات بأنفسنا. الإجابات لم تُخفَ أبداً، بل تنتظر بصبر أن نعترف بها ونكشفها. إن البحث الداخلي عن إجابات لوجودنا هو جوهر نمو الإنسان وتطوره.

تفتح أمامك آفاق جديدة للاستكشاف - مستويات لا نهائية من الطاقة تنتظر من يكتشفها. تُمنح لك اليوم فرصة نادرة لتكون واحداً من الرواد، لاستكشاف ما وراء القشرة الخارجية الكثيفة للكون ورؤية الحقيقة بنفسك. المغامرة النهائية أمامك، وليس لديك ما تخسره سوى قيودك الخاصة.